



Утверждено ИП
Билалов Н.В.
Билалов



СОГЛАСОВАНО
Директор
"Технического лицея"
Батталов А.Ж. Манис

4-х недельное перспективное меню (зима-весна)

	Дни	Наименование блюд	выход, г		
			6-10	11-14	15-18
1 неделя	1 день	Пельмени с бульоном	250	250	250
		Компот	200	200	200
		Мед	10	10	10
		яблоко	150	150	150
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	2 день	Мясо тушенное (говядина)	60/50	70/50	80/50
		Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
		салат свекольный	60	80	100
		Чай черный с сахаром	200	200	200
		Выпечка	80	80	80
	3 день	Курица туш. с рисом	180/60	200/70	220/80
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
		Йогурт	100	100	100
		Компот	200	200	200
	4 день	Судак припущенный	75/50	75/50	100/50
		гарнир: картофельное пюре	100	130	150
		Банан	60	80	100
		компот из сухофруктов	200	200	200
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	5 день	Вареники	150	150	150
		Выпечка (сосиска в тесте)	80	80	80
		Сок фруктовый, хлеб	200	200	200
		Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2 неделя			выход, г		
			6-10	11-14	15-18
	1 день	Жаркое из мяса курицы	200	200	200
		Чай черный сладкий	200	200	200
		Мед	10	10	10
		Яблоко	150	150	150
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	2 день	Сосиска аппетитная с макаронами	180/60	200/70	220/80
		Салат витаминный (капуста, морковь) на растительном масле	60	80	100
		Компот	200	200	200
		Выпечка	80	80	80
	3 день	Котлеты говяжьи	80	90	100
		Сложный гарнир	20	35	40
		Сузбеше	100	100	100
		Компот	200	200	200
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	4 день	Рыба духовая	75/50	75/50	100/50
		Гарнир: рис припущенный	100	130	150
		салат овощной	60	80	100
		компот из сухофруктов	200	200	200
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	5 день	Колбаса говяжья духовая	60	70	80
		гарнир: гречка	50	50	50
		Йогурт	200	200	200
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

3 неделя	Дни	Наименование блюд	выход, г		
			6-10	11-14	15-18
	1 день	Плов из мяса говядины	200	200	200
		Компот	200	200	200
		Мед	10	10	10
		Яблоко	150	150	150
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
		2 день	Жаркое с курицей	180/60	200/70
	Салат винегрет на растительном масле		60	80	100
	Компот		200	200	200
Выпечка	80		80	80	
3 день	Тефтели говяжьи	80	90	100	
	Гарнир: картофельное пюре	20	35	40	
	Сузбеше	100	100	100	
	Компот	200	200	200	
	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
4 день	Рыбная котлета	75	75	100	
	гарнир: макароны	100	130	150	
	фрукт	60	80	100	
	компот из сухофруктов	200	200	200	
	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
5 день	Вареники	150/5	150/5	150/5	
	Кондитерское изделие	70	70	70	
	Сок натуральный фруктовый	200	200	2000	
	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

4 неделя	Дни	Наименование блюд	выход, г		
			6-10	11-14	15-18
	1 день	Каша из злаков на молоке	200	200	200
		Чай черный сладкий	200	200	200
		Мед	10	10	10
		Фрукт	150	150	150
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
		2 день	Нагетсы с пюре	180/60	200/70
	Кондитерское изделие		70	70	70
	Компот		200	200	200
хлеб ржано-пшеничный	20		35	40	
3 день	Мясо курицы в сливочном соусе	80	90	100	
	гарнир	20	35	40	
	Сузбеше	100	100	100	
	Компот	200	200	200	
	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
4 день	Биточки рыбные	75	75	100	
	гарнир: макароны	100	130	150	
	Салат	60	80	100	
	компот из сухофруктов	200	200	200	
	Выпечка	80	80	80	
5 день	Пельмени из говядины	200	200	200	
	Сок натуральный фруктовый	200	200	200	
	хлеб ржано-пшеничный, выпечка	20	35	40	