

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

1 - я неделя

ОСЕНЬ

возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
ТТК/181/17	Каша жидкая молочная из манной крупы	200
Пром.пр.	Печенье	25
54-2гн/22	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 /21	Фрукты свежие (яблоко)	100
итого за завтрак		575
ОБЕД		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
ТТК/82/17	Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	204
54-2г/22	Макаронные изделия отварные с овощами	150
54-2м/22	Гуляш из говядины	100
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за обед		789
ПОЛДНИК		
ТТК/376/17	Чай с молоком и сахаром	180
3 / 17	Бутерброд с сыром	15 / 5 / 20
82 / 21	Фрукты свежие (банан)	105
итого за полдник		325

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
2-й день		
ЗАВТРАК		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60
265/17	Плов с говядиной	190
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за завтрак		520
ОБЕД		
54-12з/22	Икра морковная	60
ТТК/111/17	Суп с макаронами	200
ТТК/212/17	Омлет с птицей	160
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 / 21	Фрукты свежие (яблоко)	110
итого за обед		800
ПОЛДНИК		
386/17	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	180
193 /17	Биточек рисовый с морковью	80 / 20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
итого за полдник		310

3 - й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
239/17	Тфтели рыбные (минтай)	90 / 20
128/17	Картофельное пюре /	120
136/17	/ Овощи припущенные (Капуста)	30
ТТК /352/17	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за завтрак		570
ОБЕД		
54-15з/22	Икра секольная	60
ТТК /99/17	Суп из овощей	200
256 /17	Мясо тушёное	50 / 50
303 /17	Каша вязкая (ячневая)	150
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Фрукты свежие (яблоко)	110
итого за обед		900
ПОЛДНИК		
ТТК/54-34гн	Чай фруктовый	200
234/17	Котлета рыбная (минтай)	90
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Печенье	15
итого за полдник		325

4 - й день		
ЗАВТРАК		
223 /17	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 15
54-2гн/22	Чай с сахаром	200
14/17	Масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
82 / 21	Фрукты свежие (яблоко)	150
итого за завтрак		540
ОБЕД		
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60
ТТК/102/17	Суп картофельный с горохом	200
258/17	Мясо духовое	195
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
54-2з/22г.	Сыр твёрдых сортов в нарезке (полутвердый)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за обед		755
ПОЛДНИК		
ТТК/54-гн/22	Чай без сахара	180
224 /17	запеканка из творога и моркови с сгущённым молоком	130 / 20
итого за полдник		330

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
5 - й день		
ЗАВТРАК		
47/17	Салат из квашеной капусты	60
ТТК/269 /17	Биточки (особые) мясные	90
ТТК/142/17	Картофель и овощи тушёные в соусе	160
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за завтрак		560
ОБЕД		
54-21з/22г.	Кукуруза сахарная	60
106 /17	Суп картофельный с	200
107/17	рыбными фрикадельками	40
286/21	Сырник из творога	190
0,00	запечённый	0
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (апельсин)	105
итого за обед		850
ПОЛДНИК		
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200
347/21	Котлета школьная	90
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за полдник		310

Возрастная категория: 7 - 11 лет

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6- й день		
ЗАВТРАК		
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60
ТТК /212/17	Омлет с птицей	155
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 / 21	Плоды свежие (бананы)	100
итого за завтрак		575
ОБЕД		
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	60
ТТК /96/17	Рассольник ленинградский	200
143/17	Рагу из овощей	180
ТТК/268/17	Котлета мясная	90
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за обед		800
ПОЛДНИК		
ТТК /379/17	Кофейный напиток с молоком	200
206/17	Макаронны запечённые с яйцом	135 / 15
итого за полдник		350

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7 - й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	60
205 /17	Макаронны отварные с овощами	150
493 /22	Бефстроганов	100
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за завтрак		550
ОБЕД		
54-8з/22	Салат из белокачанной капусты с морковью	60
ТТК/115/17	Суп с крупой (пшено)	200
444/22	Рыба запечённая	90
647/22	Картофель тушёный	180
389/17	Сок фруктовый (абрикосовый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	115
итого за обед		925
ПОЛДНИК		
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200
595/22	Наггетсы	90
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за полдник		310

возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
8 - й день		
ЗАВТРАК		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60
235/17	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90 / 20
128/17	Картофель пюре / Капуста	120 / 30
139/17	Тушёная (комбинация сложного гарнира)	
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за завтрак		570
ОБЕД		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
ТТК/ 83 /17	Борщ с картофелем	204
265/17	Плов с говядиной	180
ТТК/352/17	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Фрукты свежие (яблоко)	105
итого за обед		829
ПОЛДНИК		
54-3пн/22	Чай с лимоном и сахаром	200
150/17	Зразы картофельные	90 / 20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
итого за полдник		340

10- й день		
ЗАВТРАК		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
259/17	Жаркое по - домашнему	190
54-3пн/22	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
итого за завтрак		520
ОБЕД		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60
ТТК/88/17	Щи из свежей. капусты с картофелем	200
234/17	Биточек рыбный (минтай)	80 / 20
303/17	Каша вязкая (пшённая)	150
389 / 17	Сок фруктовый (персиковый)	200
Пром.пр.	Печенье	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Фрукты свежие (яблоко)	110
итого за обед		905
ПОЛДНИК		
ТТК/54-34п	Чай фруктовый	200
ТТК/165/17	Запеканка овощная	120 /30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за полдник		370

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9- й день		
ЗАВТРАК		
182/17	Каша жидкая молочная (рисовая)	200
14 /17	Масло порциями	10
54-2з /22г	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 /21	Фрукты свежие (яблоко)	100
итого за завтрак		585
ОБЕД		
54-20з/22	Горошек зелёный (консервированный)	60
Пром.пр.	Печенье	15
ТТК/114/17	Суп с лапшой	200
294/17	Котлета рубленая из птицы	90
125/17	Картофель отварной /	150
330/17	и соус сметанный	30
54-1пн/22	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за обед		810
ПОЛДНИК		
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
ТТК/54-3м/22	Голубцы ленивые	75 / 15
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
итого за полдник		310