

Перспективное четырехнедельное меню Зима-Весна на 2025-2026 год

Утверждаю

1-неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса
Каша молочная ячневая Какао на молоке Хлеб с маслом с сыром	130/150 150/180 28/5/5 40/5/8	Каша овсяная на молоке Чай с молоком Хлеб с маслом	130/150 150/180 28/5 40/7	Каша молочная пшеничная Какао на молоке Хлеб с маслом с сыром	130/150 150/180 28/5/5 40/5/8	Каша молочная манная Чай с молоком Хлеб с маслом	130/150 150/180 28/5 40/7	Каша молочная кукурузная Какао на молоке Хлеб с маслом с сыром	130/150 150/180 28/5/5 40/5/9
2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп «Кеспе» на к/б Курица запеченная с овощами Компот из сух/фрукт Хлеб ржаной Свежие огурца дольками	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40	Щи из клашеной капусты на к/м бульоне со сметаной Мясная котлета Гарнир отварная гречка Напиток из плодов шиповника Хлеб ржаной Салат из свеклы	150/200 50/60 100/120 150/180 25/40 30/40	Суп Маш на к/м бульоне Бигус с мясом Компот из сух/фрукт Хлеб ржаной Салат из моркови	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40	Свекольник на к/м бульоне с яйцом со сметаной Рыбные биточки с картофельным пюре Лимонный напиток Салат из квашеной капусты	150/200 50/60 100/120 25/40 30/40	Суп сборный на мясном бульоне из индейки со сметаной Плов из индейки Компот из сух/фрукт Хлеб ржаной Салат из свежих помидоров	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Молоко Печенье	200 6/15	Кисломолочный продукт Сушки	170 6/12	Молоко Выпечка	200 30/40	Кисломолочный продукт Хлебцы	160 5/5	Молоко Рогалики из сухофрукт	200 30/40
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Чай фруктовый Творожная запеканка, со сметанным соусом Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Лимонный напиток Рыбная запеканка с подливом и отварным картофелем Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Чай зеленый Творожно-яблочный пудинг Фруктовый соус Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Напиток из шиповника Орама нан с мясом и тыквой и со сметанным подливом Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Чай каркаде Отварное яйцо Овощное рагу Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40

Перспективное четырехнедельное меню Зима-Весна на 2025-2026 год



2-неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса
Каша молочная пшеничная Какао на молоке Хлеб с маслом	130/150 150/180 28/5 40/7	Каша молочная Дружба Чай с молоком Хлеб с маслом сыром	130/150 150/180 28/5/5 40/5/8	Омлет салат из фасоли и капусты Какао на молоке Хлеб с маслом	130/150 150/180 28/5 40/7	Каша молочная геркулесовая Чай с молоком Хлеб с маслом с сыром	130/150 150/180 28/5/5 40/5/8	Суп молочный гречневый Какао с молоком Хлеб с маслом	130/150 150/180 28/5 40/5
2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Мампар на к/б Жаркое подомашнему с курицей Компот из сух/фрукт Хлеб ржаной Салат из свеклы и морковью	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40	Суп фасолевый на костном бульоне Мясные биточки Тушеная свекла, со сметанным соусом Компот из сух/фрукт Хлеб ржаной Огурцы свежие дольками	150/200 50/60 100/120 150/180 25/40 30/40	Суп картофельный на к/м бульоне со сметаной Гуляш мясной Гарнир отварной рис Напиток из шиповника Хлеб ржаной Витаминный салат	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40	Суп пшеничный на к/м бульон Зразы с яйцом Капуста тушеная Компот из сух/фруктов Хлеб ржаной Соленые огурцы с луком	150/200 50/60 100/120 25/40 30/40	Суп овощной на к/б со сметаной Рыба по польский с картофельным пюре Лимонный напиток Хлеб ржаной Помидоры дольками	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Молоко Сушки	200 6/12	Молоко Выпечка	200 30/40	Молоко Печенье	200 6/15	Кисломолочный продукт Выпечка	170 30/40	Молоко Хлебцы	200 5/5
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Чай фруктовый Творожный пудинг с изюмом и фруктовым соусом Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Чай сладкий с лимоном Рыбные тефтели с картофелем Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Чай фруктовый Пирог с овощами Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Чай зеленый с мятой Творожная запеканка с тыквой Сметанный соус Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Компот из сух/фруктов Курница тушеная с макаронами Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40

Перспективное четырехнедельное меню Зима-Весна на 2025-2026 год

3-неделя



Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса
Каша молочная пшеничная	130/150	Каша молочная кукурузная	130/150	Каша молочная ячневая	130/150	Суп молочный рисовый	130/150	Каша молочная пшеничная	130/150
Какао с молоком	150/180	Чай с молоком	150/180	Какао с молоком	150/180	Чай с молоком	150/180	Какао с молоком	150/180
Хлеб с маслом с сыром	28/5/5	Хлеб с маслом	28/5	Хлеб с маслом сыром	28/5/5	Хлеб с маслом	28/5	Хлеб с маслом с сыром	28/5/5
	40/5/8		40/7		40/5/8		40/7		40/5/8
2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп с клецками на курином бульоне	150/200	Суп Свекольник на к/м бульоне со сметаной	150/200	Рассольник на к/м бульоне со сметаной	150/200	Суп Чечевичный на к/м бульоне	150/200	Суп Щи на кур бульоне со сметаной	150/200
Курица запеченная	50/60	Бешбармак	150/180	Картофельный рулет с мясным фаршем	150/180	Тефтели мясные	50/60	Рыбные биточки	50/60
Овощное рагу	100/120	Напиток из плодов шиповника	150/180	Компот из сух/фрукт	150/180	Свекла тушенная	50/60	Гарнир отварные макароны	100/120
Компот из сух-фруктов	150/180	Хлеб ржаной	25/40	Хлеб ржаной	25/40	Компот из сух/фрукт	100/120	Лимонный напиток	150/180
Хлеб ржаной	25/40	Салат из свеклы	30/40	Салат из моркови	30/40	Хлеб ржаной	25/40	Хлеб ржаной	25/40
Свежие огурцы дольками	30/40					Салат из квашеной капусты	30/40	Салат из свежих помидоров	30/40
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Молоко	200	Кисломолочный продукт	170	Молоко	200	Кисломолочный продукт	160	Молоко	200
Печенье	6/15	Сушки	6/12	Выпечка	30/40	Хлебцы	6/15	Выпечка	30/40
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Чай фруктовый	150/180	Чай с лимоном	150/180	Чай каркаде	150/180	Чай зеленый	150/180	Компот из сух/фруктов	150/180
Творожный пудинг	130/150	Рыбные котлеты	130/150	Яйцо отварное	130/150	Творожный крупеник	130/150	Курица тушенная с картофельным пюре	130/150
Со сметанным соусом	27/40	Отварной картофель	27/40	Овощное рагу	27/40	Фруктовый соус	27/40	Хлеб пшеничный	27/40
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный			

Перспективное четырехнедельное меню Зима-Весна на 2025-2026 год

4-неделя



Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса	Завтрак	масса
Каша молочная Дружба Какао с молоком Хлеб с маслом	130/150 150/180 28/5 40/7	Каша молочная пшеничная с тыквой Чай с молоком Хлеб с маслом сыром	130/150 150/180 28/5/5 40/5/8	Каша молочная рисовая Какао с молоком Хлеб с маслом	130/150 150/180 28/5 40/7	Каша молочная овсяная Чай с молоком Хлеб с маслом сыром	130/150 150/180 28/5/5 40/5/8	Каша молочная кукурузная Какао с молоком Хлеб с маслом	130/150 150/180 28/5 40/7
2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90	2-завтрак Свежие фрукты	90/90
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп лапша домашняя на к/б бульоне Куриный гуляш Свекольный гарнир Компот из сух/фрукт Хлеб ржаной Салат из свеклы и морковью	150/200 50/60 100/120 150/180 25/40 30/40	Суп Щи на к/м бульоне с зеленью Куырдак с мясом Напиток из плодов шиповника Хлеб ржаной Огурцы свежие дольками	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40	Суп гороховый на к/б Орама нан с мясом с тыквой Компот из сух/фрукт Хлеб ржаной Витаминный салат	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40	Борщ на к/б со сметаной Котлеты с картофельным порее Компот из сух/фруктов Хлеб ржаной Соленые огурцы с луком	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40	Суп сборный на кур/м бульоне с яйцом и сметаной Плов из индейки Лимонный напиток Хлеб ржаной Помидоры дольками	150/200 150/180 150/180 25/40 30/40
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Молоко Сушки	200 6/12	Молоко Выпечка	200 30/40	Молоко Печенье	200 6/15	Кисломолочный продукт Хлебцы	170 5/5	Молоко Выпечка	200 30/40
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Чай каркаде Творожно-морковная запеканка Сметанный соус Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Чай с лимоном Рыбные биточки с отварной гречкой Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Чай фруктовый Творожная запеканка с молочным соусом Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Чай зеленый Макароны отварные с тёртым сыром Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40	Компот из сух/фруктов Рыба под омлетом с картофелем Хлеб пшеничный	150/180 130/150 27/40