

Утверждаю




10-дневное меню бесплатного и социального питания (рабочее) на 2022 год

1 неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая с маслом 200/10 Чай с/с, лимоном 200/15/3 Хлеб пшеничный 18	Омлет натуральный 105 Чай с/с, лимоном 200/15/3 Хлеб пшеничный 18	Каша рисовая с маслом 200/10 Чай с/с, лимоном 200/15/3 Хлеб пшеничный 18	Запеканка творожная с молоком стущ. 100/20 Чай с/с, лимоном 200/15/3 Хлеб пшеничный 18	Каша пшеничная с маслом 200/10 Кофейный напиток 200 Хлеб пшеничный 18
ОБЕД	Суп карт. с рисом 250 Тефтели из гов. 60/50 Макаронны отв. 150 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб	Суп овощной со сметаной 250/10 Жаркое по-ингушски 50/150 Компот из св.яблок 200 Хлеб	Борщ из св.кап. со сметаной 250/10 Котлета школьная 50 (или котлета куриная 50) Рис отв.150 Компот из изюма 200 Хлеб	Уха рыбацкая 12,5/250 Филе кур. тушеное в сметанном соусе 50/50 Греча отв. 150 Компот из св.яблок и клубники 200 Хлеб	Суп крестьянский со сметаной 250/10 Котлета по-ижорски 50 Карт. пюре 150 Компот из св.яблок и сухофруктов 200 Хлеб
2 неделя					
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая с маслом 200/10 Чай с/с, лимоном 200/15/3 Хлеб пшеничный 18	Омлет натуральный 105 Чай с/с, лимоном 200/15/3 Хлеб пшеничный 18	Каша рисовая с маслом 200/10 Чай с/с, лимоном 200/15/3 Хлеб пшеничный 18	Запеканка творожная с повидлом 100/20 Чай с/с, лимоном 200/15/3 Хлеб пшеничный 18	Каша пшеничная с маслом 200/10 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 18
ОБЕД	Суп карт. с горохом 250 Фрикадельки из гов. в сметанном соусе 55/50 Макаронны отв. 150 Компот из свежих яблок и ягод 200 Хлеб	Суп Русский со сметаной 250 Рагу из курицы 50/150 (или плов из кур. 50/150) Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб	Суп карт. с макаронами 250 Котлета руб. из гов. 50 Греча отв. 150 Компот из цитрусовых 200 Хлеб	Щи из св. капусты со сметаной 250/10 Гуляш из кур. филе 50/50 Рис отв.150 Компот из св.яблок и смородины 200 Хлеб	Рассольник Ленинград. со сметаной 250/10 Котлета рыбная 50 Пюре карт. 150 Компот из кураги 200 Хлеб