

Примерное циклическое меню на 20 дней

1 ДЕНЬ ЗАВТРАК	2 ДЕНЬ ЗАВТРАК	3 ДЕНЬ ЗАВТРАК	4 ДЕНЬ ЗАВТРАК	5 ДЕНЬ ЗАВТРАК
Каша молочная пшеничная 210/5 220/5	Запеканка творожная с морковью +сг./мол. 165/185/15	Омлет паровой натуральный 70/90	Каша из хлопьев «Геркулес» 200/230	Зап-ка творожная запеченная + соус фруктовый = 155/25 170/30
Сливочное масло 10/15 Сыр порционно 15/20	Яйцо вареное 1шт/1шт	Каша молочная манная 160/170	Сыр порционно 15/15 Сливочное масло 15/15	Яйцо вареное 1шт/1шт
Кофейный напиток 200/200	Какао с молоком 200/200	Кофейный напиток 200/200	Чай с лимоном 200/200	Какао с молоком 180/180
10.35 Сок фруктовый 150/150 + Заказная выпечка 50/50	10.35 Молоко - 160/160 Пряник 40/40	10.35 Сок фруктовый 150/150 Заказная выпечка 50/50	10.35 Молоко - 160/160 Печенье 40/40	10.35 Сок фруктовый 150/150 Заказная выпечка 50/50
1 ДЕНЬ О Б Е Д	2 ДЕНЬ О Б Е Д	3 ДЕНЬ О Б Е Д	4 ДЕНЬ О Б Е Д	5 ДЕНЬ О Б Е Д
Икра овощная 50/60	Салат картофельный с кукурузой 60/70	Салат витаминный 1 вариант 60/80	Салат витаминный 2 вариант 60/70	Свежий помидор 50/60
Суп из овощей на мясном или курином бульоне + сметана 180/10 200/10	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне 180/200	Борщ картофельный на мясном или курином б-не 180/10 200/10	Рассольник с крупой на мясном или курином б-не + смет. 180/10 200/10	Суп картофельный с бобовыми 200/200
Поджарка из рыбы 80/100 или Рыба жареная 80/100	Птица запеченная 70/90 Каша перловая с овощами 140/170	Шницель рыбный запеченн. с сыром и помидор. 70/80 Картофельное пюре 130/160	Гуляш из говядины или Бефстроганов 50/30 70/30 Каша гречневая 130/150	Печень пол – строгановски или Сердце в соусе 70/100 Отварные макароны 130/160
Рис отварной 140/160	Напиток шиповника 180/180	Компот из смеси сухих фруктов 180/180	Напиток шиповника 180/180	Чай с лимоном 180/180
16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 +Чай 120/170	16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 +Чай 120/170	16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 +Чай 120/170	16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40+Чай 120/170	
1 ДЕНЬ У Ж И Н	2 ДЕНЬ У Ж И Н	3 ДЕНЬ У Ж И Н	4 ДЕНЬ У Ж И Н	
Салат из свеклы с солеными огурцами +горошком 60/80	Тефтели из говядины с рисом 60/30 90/40(соус)	Икра морковная 80/100	Сельдь соленая с луком и растител./маслом 50/70	
Жаркое по-домашнему из говядины или свинины мясной 50/150 70/180	Рагу из овощей 150/200 Повидло для бутерброда 20/20	Плов из филе кур 50/130 70/180	Мясо филе кур тушеное в соусе 90/120 Отварной картофель или Картофел./ пюре 140/160	
Чай с лимоном 180/180	Чай с лимоном 180/180	Кисель из шиповника 180 180	Чай с сахаром 180/180	
1 ДЕНЬ НА Н О Ч Ь	2 ДЕНЬ НА Н О Ч Ь	3 ДЕНЬ НА Н О Ч Ь	4 ДЕНЬ НА Н О Ч Ь	
Варенец 2,5% 150/150	Йогурт 2,5% 150/150	Снежок 2,5% 150/150	Ряженка 2,5% 150/150	
Заказная выпечка 50/50	Булочка с корицей 50/50	Заказная булочка 50/50	Ватрушка с творогом	

Примерное цикличное меню на 20 дней с 01.09.2024 года

6 ДЕНЬ ЗАВТРАК		7 ДЕНЬ ЗАВТРАК		8 ДЕНЬ ЗАВТРАК		9 ДЕНЬ ЗАВТРАК		10 ДЕНЬ ЗАВТРАК	
Каша молочная ячневая 210/230		Запеканка творожная + сг/молоко 170/10 190/10		Омлет паровой с овощами 80/80		Каша молочная рисовая жидкая 200/230		Крупеник с творогом / кру- па гречневая 170/10 200/10	
Масло сливочное 15/15 Сыр порционно 15/15		Яйцо вареное 1шт/1шт		Каша молочная манная 150/180		Сливочное масло 15/15 Сыр порционно 15/15		Яйцо вареное 1/1шт	
Чай с сахаром 200/200		Какао с молоком 200/200		Кофейный напиток - 200/200		Чай с лимоном 200/200		Какао на молоке 200/200	
10.35 Сок фруктовый 150/150 + Заказная выпечка 50/50		10.35 Молоко – 160/160 Вафли 40/40		10.35 Сок фруктовый 150/150 Заказная выпечка 50/50		10.35 Молоко - 160/160 Пряник 40/40		10.35 Сок фруктов. 150/150 Заказная выпечка 50/50	
6 ДЕНЬ О Б Е Д		7 ДЕНЬ О Б Е Д		8 ДЕНЬ О Б Е Д		9 ДЕНЬ О Б Е Д		10 ДЕНЬ О Б Е Д	
Икра овощная 50/60		Винегрет с кальмарами и зеленым горошком 60/70		Салат из моркови, яблок с курагой 60/80		Салат из св. огурцов помидоров с р/м 60/70		Суп картофельный с с рыбными фрикадельками 200/40 200/50 или с рыб- ными консервами 240/250	
Щи из свежей капусты со сметаной 180/10 200/10		Суп картофельный с кру- пой 190/10 200/10		Рассольник «Домашний» со сметаной 180/10 200/10		Борщ картофельный со сметаной 180/10 200/10			
Рыба горбуша запеченная с луком и сыром 60/10/10 80/10/10		Куры запеченные 60/100		Рыба тушеная с овощами с кожей б/к 70/90		Гуляш из говядины или Бефстроганов 50/20 70/30		Капуста тушеная с мясом и свежими овощами 50/150 70/200	
Рис припущенный 130/150		Каша гречневая 130/140		Отварные макароны 130/140		Каша ячневая с овощами 130/140		Чай с лимоном 180/180	
Компот из сухофруктов 180/180		Напиток шиповника 180/180		Компот из сухофруктов 180/180		388 Напиток шиповника 180/180		Сок фруктовый 200/200 или Св./фрукт 1шт/1шт	
16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 + Чай 120/170		16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 + Чай 120/170		16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 + Чай 120/170		16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 + Чай 120/170			
6 ДЕНЬ У Ж И Н		7 ДЕНЬ У Ж И Н		8 ДЕНЬ У Ж И Н		9 ДЕНЬ У Ж И Н			
Салат витаминный из овощей 1 вар. 60/80		Свежий огурец с зеленью и растит./маслом 60/90		Икра свекольная 60/80		Соленый огурец с луком и растит./маслом 60/80			
Котлета мясная 70/100		Картофельная запеканка с мясом 50/150=200 70/180=250		Плов из филе кур 50/150=200 70/180 = 250		Запеканка картофельная с печенью 50/150=200 70/180=250			
Картофель отварной 140/160									
Чай с лимоном 180/180		Чай с лимоном 180/180		Чай с лимоном 180/180		Чай с сахаром 180/180			
6 ДЕНЬ НА НОЧЬ		7 ДЕНЬ НА НОЧЬ		8 ДЕНЬ НА НОЧЬ		9 ДЕНЬ НА НОЧЬ		Страница № 2	
Варенец 2,5% 150/150 Ватрушка «Лакомка» 50,0		Снежок 2,5% 150/150 Заказная выпечка 50/50		Закваска 2,5% 150/150 Бутерброд с джемом 50/50		Йогурт 2,5% 150/150 Бантики с корицей 50,0			

Примерное цикличное меню на 20 дней с 01.09.2024 года

11 ДЕНЬ ЗАВТРАК	12 ДЕНЬ ЗАВТРАК	13 ДЕНЬ ЗАВТРАК	14 ДЕНЬ ЗАВТРАК	15 ДЕНЬ ЗАВТРАК
Каша молочная «Дружба» 200/230	Запеканка творожная + + ст/молоко 170/10 200/10	Каша молочная рисовая 200/230	Каша молочная геркулесовая 170/210	Пудинг/твор. Запечен. с рисом + сгущ.молоко 200/10 220/10
Сливочное масло 15/15 Сыр порционно 15/15	Яйцо вареное 1шт/1 шт.	Сыр порционно 15/15 Сливочное масло 15/15	Омлет натуральный 60/60	Сыр порционно 15/15 Сливочное масло 15/15
Чай с сахаром 200/200	Какао с молоком 200/200	Кофе / напиток 200/200	Чай с лимоном 200/200	Какао с молоком – 200/200
10.35. Сок фрукт. 150/150 + Заказная булочка 50/50	10.35 Молоко/ -160/160 Пряник 40/40	10.35 Сок фрукт. / 150/150 Заказная выпечка 50/50	10.35 Молоко 160/160 Печенье 40/40	10.35 Сок фруктовый 150/150 Булочка заказная 50/50
11 ДЕНЬ О Б Е Д	12 ДЕНЬ О Б Е Д	13 ДЕНЬ О Б Е Д	14 ДЕНЬ О Б Е Д	15 ДЕНЬ О Б Е Д
Салат из свежих огурцов + з/горошка 60/90	Салат из свеклы. сыра и чеснока 50/60	Салат из морской /капусты. соленых огурцов 50/70	Салат карт. с кукуруз. св./огурцами 60/80	Суп картофельный с гречневой крупой или с яичными хлопьями на курином бульоне 200/250
Суп картофельный с домашней лапшой .200/200	Суп «Крестьянский» с крупой 190/10 200/10	Суп с мясными фрикадель- кадельками 180/30 190/30	Борщ картофельный +сметана. 180/10 200/10	Куры запеченные 90/100
Бифштекс рубленый мясной 50/70	Гуляш из отварной говядины 50/30 70/30	Рыба (филе) запеченная в омлете 70/90	Суфле из филе кур или Кнели из кур 70/80	Капуста тушенная со свежими овощами 140/170
Каша гречневая 130/160	Отварные макароны 130/150	Картофельное пюре 130/150	Рис отварной 130/150	Чай с лимоном 180/180
Компот из сухофруктов 180/180	Напиток шиповника 180/180	Компот из сухих фруктов 180/180	Напиток шиповника 180/180	
16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 + Чай 120/170	16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 + Чай 120/170	16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 + Чай 120/170	16.00 Свеж/фрукт 140/140 Батон 40/40 + Чай 120/170	
11 ДЕНЬ У Ж И Н	12 ДЕНЬ У Ж И Н	13 ДЕНЬ У Ж И Н	14 ДЕНЬ У Ж И Н	
Икра баклажанная 50/70	Икра морковная 60/80	Винегрет овощной 2вар. с кальмарами 60/80	Салат из квашеной капусты 60/100	
шницель рыбный с помидорами и сыром 70/10/10 80/10/10 Картофельное /пюре130/170	Плов из филе кур 50/150 70/180	Сердце говяжье тушеное в соусе 70 /100 Каша перловая с овощами 140/160	Картофельная запеканка с мясом 50/150= 200 70/180=250	
Чай с лимоном 180/180	Чай с лимоном 180/180	Кисель из шиповн. 180/180	Чай с сахаром 180/180	
11 ДЕНЬ НА НОЧЬ	12 ДЕНЬ НА НОЧЬ	13 ДЕНЬ НА НОЧЬ	14 ДЕНЬ НА НОЧЬ	
Йогурт 2,5% 150/150	Закваска 2,5% 150/150	Снежок 2,5% 150/150	Ряженка 2,5% 150/150	
Булочка ванильная 50/ 50	Сочень с вар/сгущ 50/50	Заказная булочка 50	Ватрушка Лакомка 50/50	

Примерное цикличное меню на 20 дней с 01.09.2024 года

16 ДЕНЬ ЗАВТРАК	17 ДЕНЬ ЗАВТРАК	18 ДЕНЬ ЗАВТРАК	19 ДЕНЬ ЗАВТРАК	20 ДЕНЬ ЗАВТРАК
Суп молочный с макаронами 220/250 + Сыр 20/20	Запеканка творожная/запеч. + сг./молоко 170/10 210/10	Каша молочная пшеничная 200/230	Каша молочная манная 170/200	Пудинг творожный с яблоками или курагой 200/230/ +15
или Отварные макароны с сыром 240/270	Яйцо вареное 1/1 шт.	Сыр порционно 15/15 Сливочное масло 15/15	Омлет с цветной капустой или сосисками 70/70	Сыр порционно 15/15
Чай с сахаром 200/200	Какао с молок. 200/200	Кофе / напиток 200/200	Чай с лимоном 200/200	Какао с молоком 200/200
10.35. Сок фрукт/ 150/150 Заказная булочка 50/50	10.35 Молоко - 160/160 Печенье 40/40	10.35 Сок фрукт./ 150/150 Заказная выпечка 50/50	10.35. Молоко 160/160 Пряник 40/40.	10.35 Сок фруктовый 150/150 Булочка заказная 50/50
16 ДЕНЬ ОБЕД	17 ДЕНЬ ОБЕД	18 ДЕНЬ ОБЕД	19 ДЕНЬ ОБЕД	20 ДЕНЬ ОБЕД
Салат из моркови, яблок и чернослива 50/70	Салат из св./помидор и красного перца 60/80	Сельдь соленая с луком и растител./маслом 50/70	Салат из свежих огурцов с зел./горошком 60/80	Салат из свеклы с яблоками 60/80
Щи картофельн. из/ свежей капусты/смет. 180/10 200/10	Свекольник со сметаной 180/10 200/10	Суп картофельный с крупой + смет. 180/10 200/10	Борщ картофельный с фасолью 180/10 200/10	Суп картофельный с клецками 170/30 170/30
Рыба запеченная с яйцом 50/30=80 70/30=/100	Куры запеченные 70/100	Рагу из филе кур или С субпродуктами (сердце, желудочки) с картофелем и овощами 200/240	Рыба запеченная с сыром и луком 80/80	Запеканка из печени 60/90 + Картофельное пюре 140/160 или Голубцы ленивые 100/150 + Картофельное пюре 100/100
Картофельное пюре 130/150	Каша перловая рассыпчатая 130/140		Отварные макароны 130/160	
Компот из сухофруктов 180/180	Напиток шиповника 180/180	Компот сухофруктов 180/180	Напиток шиповника 180/180	Чай с лимоном 180/180
16.00 Свеж/фрукт + Батон Чай с сахаром	16.00 Свеж/фрукт + Батон Чай с сахаром	16.00 Свеж/фрукт + Батон Чай с сахаром	16.00 Свеж/фрукт + Батон Чай с сахаром	
16 ДЕНЬ УЖИН	17 ДЕНЬ УЖИН	18 ДЕНЬ УЖИН	19 ДЕНЬ УЖИН	
Икра свекольная или морковная 60/90	Салат из квашеной капусты 70/100	Винегрет овощной с фасолью 60/80	Салат из свежих помидор с р./м 60/100	
Плов из говядины 200/250	Жаркое по-домашнему 50/150=200 70/180=250	Фрикадельки мясные + соус 70/20 90/30	Плов из филе кур 50/150= 200 70/180=250	
Чай с лимоном 180/180	Кисель ягодный 180/180	Каша гречневая 130/160	Чай с сахаром 180/180	
		Чай с сахаром 180/180		
16 ДЕНЬ НА НОЧЬ	17 ДЕНЬ НА НОЧЬ	18 ДЕНЬ НА НОЧЬ	19 ДЕНЬ НА НОЧЬ	
Варенец 2,5% 150/150	Закваска 2,5% 150/150	Снежок 2,5% 150/150	Ряженка 2,5% 150/150	
Слойка с повидлом 50/50	Выпечка заказная 50/50	Заказная булочка 50/50	Ватрушка Лакомка 50/50	

