

Согласовано
Диет/сестра
Мусапирова Г.А.

Перспективное десятидневное меню на летне-осенний период 2022 г.



ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	10 ЧАСОВ	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
Понедельник 1-й день	Каша манная, молочная со сл/маслом. Чай с молоком с сахаром. Хлеб ржаной со сл/маслом.	Сок/фрукты	Салат из свежих овощей на р/масле. Борщ на к \ б со сметаной. Спагетти с мясом. Чай с молоком сладкий. Хлеб пшеничный/ржаной.	Ряженка. Печенье сладкое.	Плов бухарский с изюмом. Чай с молоком, сахаром Хлеб пшеничный.
Вторник 2-й день	Каша дружба молочная со сл/маслом. Какао с молоком сладкий. Батон со сл/маслом Сыр голландский.	Фрукты/сок	Салат из свежих на р/масле. Суп кудрявый на к.б. Тефтели с пюре гороховым. Компот из сух/ фруктов, + вит С. Хлеб пшеничный/ржаной.	Кисель. Вафли.	Запеканка из творога с фрукт. соусом. Чай с молоком, сахаром. Хлеб пшеничный.
Среда 3-й день	Кулеш гречневый, молочный. Кофейный напиток с молоком. Хлеб ржаной со сл/маслом.	Фрукты/сок	Салат из свежей капусты на р/масле. Щи на к \ б со сметаной. Ленивые голубцы с мясом. Компот из яблок, + вит С. Хлеб пшеничный/ржаной.	Йогурт. Пряник.	Каша геркулесовая, молочная со сливочным маслом. Чай с молоком сладкий. Хлеб пшеничный.
Четверг 4-й день	Каша пшенная молочная. Какао с молоком. Хлеб со слив/маслом	Сок/фрукты	Салат из свежих овощей на р/масле. Суп с лапшами на к\б. Рассольник со сметаной на к/б. Овощное рагу с курицей, подливом. Компот из с/фруктов. + с вит С. Хлеб пшеничный/ ржаной.	Снежок. Печенье овсяное.	Рыбные пироги со сметаной. Чай с лимоном, сладкий. Хлеб ржаной.
Пятница 5-й день	Омлет с кукурузой. Кофейный напиток с молоком сладкий. Хлеб ржаной со слив/ маслом. Сыр колбасный.	Фрукты/сок	Салат морковный на р/масле. Рассольник со сметаной на к/б. Перловка с подливом, с мясом. Компот из чернослив, + вит С. Хлеб пшеничный/ ржаной.	Молоко. Булочка сладкая.	Каша ячневая молочная со сл/маслом. Чай с молоком, сладкий. Хлеб пшеничный.

Понедельник 6-й день	Каша пшенная молочная со слив/маслом. Чай с молоком, сладкий Хлеб пшеничный со слив\маслом. Сыр голландский.	Фрукты/сок	Салат из свежей капусты на р\масле. Суп вермешелевый на к\б. Бигус с мясом. Чай с молоком, сахаром. Хлеб ржаной.	Йогурт. Вафли.	Ленивые вареники. Чай с молоком, сахаром. Хлеб пшеничный.
Вторник 7-й день	Каша геркулесовая молочная со слив/маслом. Какао с молоком. Батон со слив\маслом.	Фрукты/сок	Салат из свежих овощей на р\масле. Борщ на к\б со сметаной. Гречка с гуляшом. Компот из с/фруктов, + вит С Хлеб пшеничный/ржаной.	Кисель. Печенье овсяное.	Царская ватрушка из творога с соусом. Чай с молоком, сахаром. Хлеб пшеничный.
Среда 8-й день	Каша ячневая, молочная со слив/маслом. Кофейный напиток с молоком. Батон со сл/маслом. Сыр колбасный.	Фрукты/сок	Салат из лука свежего на р\масле. Суп фасолевый со сметаной на к\б. Котлета, рожки отварные с подливом. Компот из изюма + вит С. Хлеб ржаной.	Ряженка. Ватрушка с творогом.	Каша манная молочная. Пирожки с картошкой. Чай с молоком. Хлеб пшеничный.
Четверг 9-й день	Каша гречневая, молочная со слив/маслом. Какао с молоком сладкий. Батон со сл/маслом.	Фрукты/сок	Салат морковный на р\масле. Свекольник на к\б, со сметаной. Плов с мясом. Компот из с/фруктов + вит С Хлеб пшеничный/ржаной.	Кисель. Печенье.	Рыба по-польски. Чай сладкий с лимоном. Хлеб ржаной.
Пятница 10-й день	Кулеш вермешелевый. Какао с молоком, сладкий. Батон со сл/маслом.	Фрукты/сок	Салат из свежих овощей на р\масле. Суп гороховый на к\б. Домашнее жаркое с мясом. Компот из чернослива + вит С Хлеб пшеничный/ржаной.	Снежок. Булочка.	Каша кукурузная, молочная со сл/маслом. Чай с молоком, сахаром. Хлеб пшеничный.

При составлении меню-требования на каждый день могут быть изменения из-за отсутствия того или иного продукта питания и произведена замена продуктов питания согласно правил их взаимозаменяемости.