

Комплексное меню. ШКОЛА 31.01-04.02

2 неделя 1 вариант

Завтрак

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 150/5	Запеканка из творога с повидлом 90/10	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным 150/5	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром 155/ Омлет натуральный 100	Макароньы отварные с сыром 150
	Яйца вареные 40	Сыр порц. 20	Фрукт 150	Ветчина порц 30
Блинчики с начинкой (п/ф) 50	Хлеб пшеничный 20	Батон пектиновый 20		Батон пектиновый 20
Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром 200/15	Какао с молоком 200	Чай с лимоном 200/15/7	Чай каркаде 200/15
Молоко 200	Молоко 200	Фрукт 150 (не яблоко)	Молоко 200	

Обед

Икра овощная (кабачковая) 40	Салат из свежих помидор 60	Салат из свеклы "Зимний" 60	Кукуруза консервированная 30	Салат из свежей капусты с огурцом 60
Суп картофельный с горохом 200	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	Суп-лапша по-домашнему 200/10	Рассольник Петербургский с перловой крупой 200	Суп рыбный из минтая 200/15
Гречка по-купечески (со свиной) 50/150	Пельмени отварные 200	Тефтели "Морская фантазия" 80	Нагетсы куриные 80	Биточки Птичье Молочко 80
		Пюре картофельное 150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Каша рисовая рассыпчатая 150
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Чай каркаде 200/15	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Напиток лимонный 200
	Фрукт 150			Фрукт 150 (не яблоко)
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30

Полдник

Горячий бутерброд с сыром и ветчиной 20/20/30	Омлет натуральный 100	Вареники с картофелем п/ф со сметаной 150/10	Сдобное булочное изд. пром. пр-ва	Ватрушка творожная 120
Компот из свежих плодов (яблок) 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Чай с сахаром 200/15	Кисель ягодный 200	Какао с молоком 200
			Хлеб пшеничный 20	