

Организатор питания
ИП «Воронек»
Воронек Г.В.



Перспективное двухнедельное меню комплексного обеда

зима - весна

II неделя

I неделя

Дни	Наименование блюд	6-11	11-18	Ингредиенты	Дни	Наименование блюд	6-11	11-18	Ингредиенты
Понедельник	Плов	200	250	Мясо гов., рис, лук, морковь, раст. масло, соль.	Понедельник	Пельмени с бульоном	250	250	Мясо гов., лук, соль, мука, яйцо, бульон гов.
	Салат овощной	100	150	Овощи свеж., зелень, раст. масло, соль.		Йогурт	100	200	Йогурт
	Чай с молоком	200	200			Чай с молоком	200	200	Заварка, молоко, сахар
	Хлеб	50	50			Хлеб	50	50	Хлеб ржано-пшеничный
	Фрукты	200	200	Хлеб ржано-пшеничный		Кондит. изделие	100	100	Кондитерское изделие
Вторник	Рассольник	200	250	Перловка, картофель, соленые огурцы, лук, морковь, раст. масло, томат, соль, бульон гов.	Вторник	Овощное рагу	200	250	Мясо гов., картофель, капуста, морковь, лук, раст. масло, томат, соль.
	Сметана	100	100	Сметана		Чай	200	200	Заварка, сахар
	Сырная лепёшка	100	150	Мука, сыр, раст. масло.		Хлеб	50	50	Хлеб ржано-пшеничный
	Компот из св. фруктов	200	200	Свеж. яблоки, сахар.		Фрукты	200	250	Фрукты
	Хлеб	50	50	Хлеб ржано-пшеничный		Сметана	100	100	Сметана
Среда	Макаронны отв.	150	150	Макаронны, соль.	Среда	Макаронны отв.	150	150	Макаронны, соль
	Котлета с соусом	100/50	100/50	Мясо гов., лук, хлеб, раст. масло, томат, мука, соль, яйцо.		Тефтели с соусом	100/50	100/50	Мясо гов., лук, рис, соль, томат, мука, раст. масло, морковь.
	Сузбеше	100	150	Творог, изюм, сахар.		Салат овощной	100	150	Овощи свеж., зелень, раст. масло, соль.
	Салат овощной	100	100	Овощи свеж., зелень, раст. масло, соль.		Сок	200	200	Сок пром. производства
	Какао	200	200	Какао-порошок, молоко, сахар		Хлеб	50	50	Хлеб ржано-пшеничный
Четверг	Хлеб	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	Четверг	Гречка вар.	150	150	Гречка, соль
	Картофельное пюре	150	150	Картофель, молоко, масло слив., соль.		Мясо птицы туш.	100/50	100/50	Мясо птицы, лук, морковь, раст. масло, соль, томат, мука.
	Рыба тушеная	50	50	Рыба св.-м., морковь, лук, раст. масло, мука, соль, томат.		Кисель	200	200	Кисель, сахар
	Чай с медом	200	200	Заварка, мед		Хлеб	50	50	Хлеб ржано-пшеничный
	Фрукты	200	200	Фрукты свеж.		Салат овощной	80	100	Овощи свеж., зелень, раст. масло, соль
Пятница	Хлеб	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	Пятница	Творог с медом	150/20	150/20	Творог, мед
	Каша молочная	200	250	Молоко, крупа, сахар, масло слив., соль.		Каша молочная	200	250	Молоко, крупа, сахар, масло слив., соль.
	Яйцо варенное	40	40	Яйцо		Хлеб с маслом и сыром	50/20/15	50/20/15	Хлеб, масло слив., сыр твердый
	Хлеб с маслом и сыром	50/2	50/2	Хлеб, масло слив., сыр		Чай	200	200	Заварка, сахар
	Кисель	0/15	0/15	Кисель, сахар		Кондит. изделие	100	100	Кондитерское изделие
Суббота	Фрукты	200	200	Фрукты	Суббота	Фрукты			Фрукты
Воскресенье					Воскресенье				