

Примерное 10- дневное цикличное меню Пролетарского района

День ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя Первая			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
Завтрак:			
340	Омлет натуральный	150	31,06
	Зеленый горошек консервированный	40	12,34
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	5,31
	Хлеб пшеничный	50	2,25
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	9,53
	Итого завтрак:		60,49
Обед:			
155	Суп картофельный с клецками	200	7,32
455	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	50	15,30
508	Каша рассыпчатая гречневая	60	4,28
	Овощи соленые (огурцы)	20	2,10
648	Кисель плодово-ягодный	200	3,60
	Хлеб пшеничный	30	1,50
	Итого обед:		34,10
День ВТОРНИК Неделя Первая			
Завтрак:			
492	Плов из птицы	200	33,76
	Кукуруза консервированная	25	6,00
693	Какао с молоком	200	8,95
	Хлеб пшеничный	50	2,25
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	9,53
	Итого завтрак:		60,49
Обед:			
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,47
440	Капуста, тушенная с мясом птицы	50	14,70
520	Пюре картофельное	80	8,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,43
	Хлеб пшеничный	30	1,50
	Итого обед:		34,10
День СРЕДА Неделя Первая			
Завтрак:			
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	22,22
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	25,77
692	Кофейный напиток	200	2,00
	Кондитерские изделия	1 шт	10,50
	Итого завтрак:		60,49
Обед:			
110	Борщ с капустой и картофелем	200	8,40
500	Биточки рубленые из птицы	50	15,58
510	Каша вязкая пшеничная	80	3,42
	Овощи соленые (помидоры)	30	3,10
685	Чай с сахаром	200/15	2,10
	Хлеб пшеничный	30	1,50
	Итого обед:		34,10
День ЧЕТВЕРГ неделя Первая			
Завтрак:			
498	Котлеты рубленые из птицы	100	33,54
520	Пюре картофельное	150	16,25
45	Салат из квашеной капусты	30	4,81
686	Чай с лимоном	200	3,64
	Хлеб пшеничный	50	2,25

День ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя Вторая			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена блюда
Завтрак:			
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150/20	49,60
686	Чай с лимоном	200	3,64
	Хлеб пшеничный	50	2,25
96	Масло (порциями)	10	5,00
	Итого завтрак:		60,49
Обед:			
155	Суп картофельный с клецками	200	7,32
492	Плов из птицы	120	20,22
	Овощи соленые (огурцы)	25	2,63
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,43
	Хлеб пшеничный	30	1,50
	Итого обед:		34,10
День ВТОРНИК Неделя Вторая			
Завтрак:			
413	Сосиски молочные	80	31,15
332	Макаронные изделия отварные	150	8,88
	Зеленый горошек консервированный	30	9,26
693	Какао с молоком	200	8,95
	Хлеб пшеничный	50	2,25
	Итого завтрак:		60,49
Обед:			
138	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	7,42
462	Тефтели из птицы с соусом	50/25	15,90
534	Капуста тушенная	80	6,78
692	Кофейный напиток	200	2,00
	Хлеб пшеничный	40	2,00
	Итого обед:		34,10
День СРЕДА Неделя Вторая			
Завтрак:			
302	Каша вязкая молочная рисовая	200	22,12
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	25,77
685	Чай с сахаром	200/15	2,10
	Кондитерские изделия	1 шт	10,50
	Итого завтрак:		60,49
Обед:			
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,16
455	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	50	15,30
508	Каша рассыпчатая гречневая	60	4,28
34	Салат из свеклы	25	1,93
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,43
	Хлеб пшеничный	40	2,00
	Итого обед:		34,10
День ЧЕТВЕРГ Неделя Вторая			
Завтрак:			
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	34,10
512	Рис припущенный	150	8,44
	Кукуруза консервированная	30	7,20
707	Сок фруктовый	200	8,50
	Хлеб пшеничный	50	2,25

	Итого завтрак:		60,49
	Обед:		
138	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	8,70
99	Колбаса тушеная с овощами	30/30	14,84
332	Макаронные изделия отварные	80	4,86
	Овощи соленые (огурцы)	20	2,10
685	Чай с сахаром	200/15	2,10
	Хлеб пшеничный	30	1,50
	Итого обед:		34,10
День ПЯТНИЦА Неделя Первая			
	Завтрак:		
437	Гуляш из птицы	50/50	36,89
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,35
34	Салат из свеклы	30	2,30
	Хлеб пшеничный	40	2,00
693	Какао с молоком	200	8,95
	Итого завтрак:		60,49
	Обед:		
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,16
733	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	20,30
686	Чай с лимоном	200/15/7	3,64
	Хлеб пшеничный	40	2,00
	Итого обед:		34,10

	Итого завтрак:		60,49
	Обед:		
110	Борщ с капустой и картофелем	200	8,40
340	Омлет натуральный	80	16,60
57	Икра кабачковая	30	4,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	3,60
	Хлеб пшеничный	30	1,50
	Итого обед:		34,10
День ПЯТНИЦА Неделя Вторая			
	Завтрак:		
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	28,05
520	Пюре картофельное	150	16,25
	Овощи соленые (огурцы)	50	5,30
	Хлеб пшеничный	50	2,25
686	Чай с лимоном	200/15/7	3,64
96	Масло (порциями)	10	5,00
	Итого завтрак:		60,49
	Обед:		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,47
468	Оладьи из куриной печени	50	16,61
510	Каша вязкая пшеничная	80	3,42
	Овощи соленые (помидоры)	30	3,10
692	Кофейный напиток	200	2,00
	Хлеб пшеничный	30	1,50
	Итого обед:		34,10