**Меню обедов**

**Понедельник:**

1. Рыба припущенная - Выход 90 гр.
2. Картофельное пюре/подлива 180/50
3. Компот из сухофруктов 200
4. Хлеб в ассортименте 100
5. Салат капустный 90

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование продуктов | Количество продуктов | |
| Брутто: | Нетто: |
| 1 | Рыба | 130 | 105 |
| 2 | Картофель | 180 | 150 |
| 3 | Молоко | 20 | 20 |
| 4 | Хлеб в ассортименте | 100 | 100 |
| 5 | Сухофрукты | 15 | 15 |
| 6 | Сахар | 20 | 20 |
| 7 | Масло подсолнечное | 15 | 15 |
| 8 | Капуста | 90 | 85 |
| 9 | специи | 1 | 1 |
| 10 | Лук репчатый | 17 | 14 |
| 11 | Морковь | 32 | 25 |
| 12 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| 13 | Томат | 5 | 5 |
| 14 | Зелень | 3 | 2 |
| 15 | Соль | 2 | 2 |

**Вторник:**

1. Котлеты из говядины 90
2. Макароны отварные с подливой 160 /50
3. Чай с лимоном 200
4. Хлеб в ассортименте 100
5. Салат свекольный 90

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Количество продуктов | |
| Брутто: | Нетто: |
| 1 | Говядина | 110 | 90 |
| 2 | Макароны | 55 | 55 |
| 3 | Хлеб в ассортименте | 100. | 100 |
| 4 | Чай | 1 | 1 |
| 5 | Сахар | 20 | 20 |
| 6 | Свекла | 90 | 75 |
| 7 | Лук репчатый | 25 | 23 |
| 9 | Зелень | 3 | 2 |
| 10 | Масло подсолнечное | 15 | 15 |
| 11 | Томат | 5 | 5 |
| 12 | Морковь | 15 | 12 |
| 13 | Сметана | 10 | 10 |
| 15 | специи | 1 | 1 |
| 16 | Соль | 2 | 2 |
| 17 | Картофель | 12 | 10 |
| 18 | лимон | 10 | 10 |

**Среда:**

1. Плов из говядины 220
2. Компот из сухофруктов 200
3. Хлеб в ассортименте 100
4. Салат морковный 85 г.
5. Фрукты свежие 185

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Количество продуктов | |
| Брутто: | Нетто: |
| 1 | Говядина | 105 | 75 |
| 2 | Рис | 50 | 49 |
| 3 | Хлеб в ассортименте | 100 | 100 |
| 4 | Сухофрукты | 15 | 15 |
| 5 | Сахар | 20 | 20 |
| 8 | Лук репчатый | 15 | 12 |
| 9 | Морковь | 105 | 75 |
| 10 | Масло подсолнечное | 15 | 15 |
| 11 | Зелень | 3 | 2 |
| 15 | Соль | 2 | 2 |
| 16 | Сметана | 15 | 15 |
| 17 | Специи | 1 | 1 |
| 18 | Фрукты свежие | 185 | 185 |

**Четверг:**

1. Салат свекольный 70
2. Куры отварные/макароны отварные/подлива 90/150/50
3. Хлеб в ассортименте 100 г
4. Чай 200
5. Фрукты свежие 185

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование продуктов | Количество продуктов | |
| Брутто: | Нетто: |
| 1 | Куры | 130 | 100 |
| 2 | Макароны | 50 | 50 |
| 4 | Хлеб в ассортименте | 100 | 100 |
| 5 | Чай | 1 | 1 |
| 6 | Сахар | 20 | 20 |
| 7 | Масло подсолнечное | 15 | 15 |
| 8 | Свекла | 85 | 60 |
| 10 | Лук репчатый | 15 | 12 |
| 11 | Томат | 5 | 5 |
| 12 | Морковь | 15 | 12 |
| 13 | Зелень | 3 | 2 |
| 15 | Соль | 2 | 2 |
| 16 | Сметана | 10 | 10 |
| 17 | специи | 1 | 1 |
| 19 | Фрукты свежие | 185 | 185 |

**Пятница:**

1. Салат морковный 80
2. Тефтели с рисом и подливой 90/160/50
3. Компот из сухофруктов 200
4. Хлеб в ассортименте 100

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Количество продуктов | |
| Брутто: | Нетто: |
| 1 | Мясо | 100 | 80 |
| 2 | Рис | 60 | 57 |
| 3 | специи | 1 | 1 |
| 4 | Хлеб в ассортименте | 100 | 100 |
| 5 | Сухофрукты | 15 | 15 |
| 6 | Сахар | 20 | 20 |
| 7 | Масло подсолнечное | 15 | 15 |
| 10 | Лук репчатый | 15 | 12 |
| 11 | Морковь | 100 | 75 |
| 11 | Зелень | 3 | 2 |
| 12 | Томат | 5 | 5 |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| 14 | Соль | 2 | 2 |

**Суббота:**

1. Салат капустный 75
2. Мясо тушенное с подливой/гречка 90/50/150
3. Чай 200
4. Хлеб в ассортименте 100
5. Фрукты свежие 185

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Количество продуктов | |
| Брутто: | Нетто: |
| 1 | Говядина | 105 | 80 |
| 2 | Гречка | 50 | 49 |
| 3 | Хлеб в ассортименте | 100 | 100 |
| 4 | Чай | 1 | 1 |
| 5 | Сахар | 20 | 20 |
| 6 | Масло подсолнечное | 16 | 16 |
| 7 | Капуста | 80 | 65 |
| 8 | специи | 1 | 1 |
| 9 | Лук репчатый | 17 | 12 |
| 10 | Томат | 5 | 5 |
| 11 | Зелень | 3 | 2 |
| 12 | Морковь | 27 | 20 |
| 15 | Соль | 2 | 2 |
| 16 | Фрукты свежие | 185 | 185 |

**Итого продуктов на одного ребенка:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты** | **На 5 дней:** | **На 6 дней:** |
| Рыба | 130 | 130 |
| Говядина | 310 | 315 |
| Куры | 130 | 130 |
| Рис | 110 | 107 |
| Гречка | - | 50 |
| Макароны | 100 | 100 |
| Картофель | 192 | 192 |
| Молоко | 20 | 20 |
| Сухофрукты | 45 | 45 |
| Сахар | 100 | 120 |
| Масло подсолнечное | 76 | 92 |
| Свекла | 170 | 170 |
| Лук | 87 | 104 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Томат | 20 | 25 |
| Морковь | 267 | 294 |
| Зелень | 15 | 18 |
| Хлеб | 500 | 600 |
| Чай | 2 | 3 |
| Фрукты свежие | 370 | 555 |
| Специи | 5 | 6 |
| Соль | 10 | 12 |
| Сметана | 35 | 35 |
| Капуста | 80 | 160 |