

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОЗК "САЛЮТ"

1 день		2 день		3 день	
Наименование блюда	Вес блюда (граммы)	Наименование блюда	Вес блюда (граммы)	Наименование блюда	Вес блюда (граммы)
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с маслом	40
Сыр (порциями)	45	Макаронные изделия с тертым сыром	260	Сыр (порциями)	30
Каша овсяная "Геркулес"	257			Запеканка творожная	180
Йогурт порционный	125				
Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200
2-Й ЗАВТРАК		2-Й ЗАВТРАК		2-Й ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Овощи натуральные (огурцы)	50	Овощи натуральные(помидоры)	50	Овощи натуральные (огурцы)	50
Щи из свежей капусты	300	Рассольник на курином бульоне	312	Суп гороховый с гречками	325
Гуляш	80/50	Котлета мясная	120	Азу	100
Рис	185	Рагу овощное	230	Каша гречневая рассыпчатая	200
Компот из сухофруктов	200	Напиток из шиповника	200	Напиток лимонный	200
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Чай с сахаром	200	Чай	200	Чай	200
Пряники	60	Вафли	40	Пирожок с яблоком	80
Фрукты свежие (Груша)	200	Фрукты свежие (Яблоко)	200	Фрукты свежие (Банан)	200
УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Салат из свеклы с растительным	100	Салат из белокочанной капусты с	100	Икра кабачковая для ДП	100
Сельдь в масле порционно	35			Рыба в омлете	120
Куры запеченные	100	Котлета рыбная	120	Макаронные изделия отварные	200
Картофельное пюре	230	Картофельное пюре	230	Чай с лимоном	230
Чай с лимоном	207	Чай с лимоном	207		207
5-Е ПИТАНИЕ		5-Е ПИТАНИЕ		5-Е ПИТАНИЕ	
Кефир	200	Ряженка 2,5%	200	Йогурт питьевой	200
Печенье	30	Печенье	30		
Хлеб пшеничный на день	200	Хлеб пшеничный на день	200	Хлеб пшеничный на день	200
Хлеб ржаной на день	120	Хлеб ржаной на день	120	Хлеб ржаной на день	120

4 день		5 день		6 день	
Наименование блюда	Вес блюда (граммы)	Наименование блюда	Вес блюда (граммы)	Наименование блюда	Вес блюда (граммы)
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом	30
Каша пшеничная молочная	250	Сыр (порциями)	30	Каша молочная "Дружба"	250
		Омлет с зеленым горошком	150/30	Десерт творожный	100
				Кофейный напиток с молоком	200
Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200		
2-Й ЗАВТРАК		2-Й ЗАВТРАК		2-Й ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Овощи натуральные (помидор)	50	Овощи натуральные (Огурцы)	50	Овощи натуральные (помидор)	50
Суп картофельный с м/и	300	Суп рыбный с крупой	300	Борщ с капустой и картофелем	300
Капуста тушеная	230	Печень-по строгановски	100	Рыба тушеная в томате с овощами	120
Рыба припущенная	120	Рис отварной	200	Картофель рубленый с зеленью	230
Напиток клюквенный	230	Напиток яблочно-лимонный		Компот из сухофруктов	200
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Чай	200	Чай	200	Чай	200
Булочка молочная	50	Зефир ванильный в шоколаде	60	Ватрушка с творогом	70
Фрукты свежие	200	Фрукты свежие	200	Фрукты свежие	200
УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Салат из помидоров с перцем	100	Салат из свежих огурцов со сладким перцем/сельдь в масле порционно	100/35	Салат витаминный	100
Картофельная запеканка с мясом	350	Суфле куриное	100	Рулет из говядины с луком и яйцом	100
		Картофельное пюре	230	Макаронные изделия отварные	230
Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200
5-Е ПИТАНИЕ		5-Е ПИТАНИЕ		5-Е ПИТАНИЕ	
Кефир 3,2%	200	Ряженка 2,5%	200	Йогурт питьевой	200
Печенье	30	Печенье	30		
Хлеб пшеничный на день	200	Хлеб пшеничный на день	200	Хлеб пшеничный на день	200
Хлеб ржаной на день	120	Хлеб ржаной на день	120	Хлеб ржаной на день	120

7 день		8 день		9 день	
Наименование блюда	Вес блюда (граммы)	Наименование блюда	Вес блюда (граммы)	Наименование блюда	Вес блюда (граммы)
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом	30
Сыр порционнно	30	Запеканка творожная с соусом	210	Сыр порционнно	30
Суп молочный с вермишелью	250			Каша манная молочная	250
Яйцо отварной	40				
Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200
2-Й ЗАВТРАК		2-Й ЗАВТРАК		2-Й ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Овощи натуральные (огурцы)	50	Овощи натуральные (помидоры)	50	Овощи натуральные	50
Суп крестьянский с крупой	300	Суп картофельный	300	Щи из свежей капусты	300
Бефстроганов	100	Тефтели мясные	100	Тефтели рыбные	120
Каша гречневая рассыпчатая	200	Рагу овощное	230	Картофельное пюре	230
Напиток из шиповника	200	Напиток клюквенный	200	Гапиток яблочно-лимонный	200
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Чай	200	Чай	200	Чай	200
Пряники	60	Пастила ванильная	40	Мармелад фруктово-ягодный	40
Фрукты свежие	200	Фрукты свежие	200	Фрукты свежие	200
УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Салат из свеклы с соленом огурцом	100	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	Винегрет овощной	100
Рыба запеченная с морковью	240	Рыба отварная с соусом по-польски	120	Котлеты рубленые из птицы	100
		Рис отварной	200	Макаронные изделия отварные	230
Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200
5-Е ПИТАНИЕ		5-Е ПИТАНИЕ		5-Е ПИТАНИЕ	
Кефир 3,2%	200	Ряженка 2,5%	200	Йогурт питьевой	200
Печенье	30	Печенье	30		
Хлеб пшеничный на день	200	Хлеб пшеничный на день	200	Хлеб пшеничный на день	200
Хлеб ржаной на день	120	Хлеб ржаной на день	120	Хлеб ржаной на день	120

10 день		11 день		12 день	
Наименование блюда	Вес блюда (граммы)	Наименование блюда	Вес блюда (граммы)	Наименование блюда	Вес блюда (граммы)
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом	30
Омлет с зеленым горошком	150	Сыр порциями	30	Запеканка творожная с соусом	250
Йогурт порционно	100	Каша рисовая молочная	250		
		Яйцо отварной	40		
Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200
2-Й ЗАВТРАК		2-Й ЗАВТРАК		2-Й ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Овощи натуральные (Помидор)	50	Овощи натуральные (огурцы)	50	Овощи натуральные (помидоры)	50
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	Суп фасолевый	300	Суп овощной	300
Ленивые голубцы	240	Котлета рубленая из птицы	100	Куры отварные	100
		Рагу овощное	230	Рис отварной	200
Компот из сухофруктов	200	Напиток клюквенный	200	Напиток яблочно-лимонный	200
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Чай	200	Чай	200	Чай	200
Вафли	40	Пряники	40	Зефир ванильный	60
Фрукты свежие	200	Фрукты свежие	200	Фрукты свежие	200
УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Салат из квашенной капусты	100	Свекла отварная с сельдью	150	Салат зеленый с огурцом/Сельдь	135
Рыба запеченная с картофелем	330	Жаркое по-домашнему	300	Мясо тушеное с овощами	100
				Картофельное пюре	230
Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200
5-Е ПИТАНИЕ		5-Е ПИТАНИЕ		5-Е ПИТАНИЕ	
Кефир 3,2%	200	Ряженка 2,5%	200	Йогурт питьевой	200
Печенье	30	Печенье	30		
Хлеб пшеничный на день	200	Хлеб пшеничный на день	200	Хлеб пшеничный на день	200
Хлеб ржаной на день	120	Хлеб ржаной на день	120	Хлеб ржаной на день	120

13 день		14 день			
Наименование блюда	Вес блюда (граммы)	Наименование блюда	Вес блюда (граммы)		
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК			
Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с маслом	30		
Сыр порционнно	30	Каша гречневая молочная	250		
Каша молочная "Геркулес"	250	Десерт творожный	100		
Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200		
2-Й ЗАВТРАК		2-Й ЗАВТРАК			
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200		
ОБЕД		ОБЕД			
Овощи натуральные (огурцы)	50	Овощи натуральные (помидоры)	50		
Уха рыбацкая	300	Борщ с капустой и картофелем	300		
Куры запеченные	100	Плов с курицей	300		
Рис отварной	185				
Компот из сухофруктов	200	Напиток яблочно-лимонный	200		
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК			
Чай	200	Чай	200		
Булочка молочная	80	Пастила	40		
Фрукты свежие	200	Фрукты свежие	200		
УЖИН		УЖИН			
Икра овощная/сельдь	135	Салат "Студенческий"/Сельдь	135		
Зразы "Школьные"	100	Котлета "Здоровье"	100		
Картофельное пюре	230	Макаронные изделия отварные	230		
Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200		
5-Е ПИТАНИЕ		5-Е ПИТАНИЕ			
Кефир 3,2%	200	Ряженка 2,5%	200		
Печенье	30	Печенье	30		
Хлеб пшеничный на день	200	Хлеб пшеничный на день	200		
Хлеб ржаной на день	120	Хлеб ржаной на день	120		