

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

ТОТУ «Роспотребнадзора» г. Бийск

специальный менеджер

«19» сентября 2013 год

№3 СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

КГБОУ «Бийский детский дом №3»

«19» сентября 2013 год

Перспективное меню

КГБОУ «Бийский детский дом №3»



1 неделя

<p>Дни недели</p>	<p>Завтрак</p> 	<p>Обед</p> 	<p>Полдник</p> 	<p>Ужин</p> 
<p>Понедельник</p>	<p>Рожки с сыром 180/20, 200/30 Хлеб повидло 50/25 100/40 Кофейный напиток 200/200</p>	<p>Овощная нарезка 80/120 Суп с зелёным горошком и сметаной 200/300 Ленивые голубцы с отварным картоф. 80/120-100/150 Компот с/фр 200/200 хлеб 60/130</p>	<p>Сок 200/200 Кондитерские изд. 30/30 Фрукты 250/250</p>	<p>Свекла отварная 60/100 Вареники 200 300 Хлеб масло 50/10 110/10 Чай сладкий 200/200</p>
<p>Вторник</p>	<p>Каша манная 200/300 Хлеб масло 50/10 100/10 Какао 200/200</p>	<p>Овощи свежие 100/150 /кусковая нарезка/ Суп харчо со сметаной на к/б 200/300 Гуляш картоф. пюре 80-150/ 100/220 Компот из св. фруктов 200/200 хлеб 60/130</p>	<p>Сок 200/200 Сдоба 100/100 Фрукты 260/250</p>	<p>Овощи консервир.(с лимон. кислот) 100/150 Рыба тушёная в мол соусе с гречкой/80/130 130/170 Хлеб яйцо 50/1 120/1 Чай сладкий 200/200</p>
<p>Среда</p>	<p>Лапша в молоке 200/300 Горячий бутерброд (колбаса, сыр) 100/150 Кофейный напиток 200/200</p>	<p>Овощная нарезка 100/150 Щи со сметаной 200/300 Плов с курицей 200/300 Кисель 200/200 хлеб 60/130</p>	<p>Сок 200/200 Запеканка из творога с повидлом 150/30 200 /30 Фрукты 200/200</p>	<p>Капуста тушённая 100/150 пирог с картофелем 200/300 хлеб масло 50/10 100/10 Чай сладкий 200/200</p>
<p>Четверг</p>	<p>Каша Ассорти 200/300 Хлеб масло 50/10 110/10 Какао 200/200</p>	<p>Овощная нарезка 100/150 Борщ со сметаной 200 /300 Котлета с гречкой 80/120 100/ 180 Компот из с/фр. 200/200 хлеб 60 / 130</p>	<p>Сок 200/200 Кондитерские изделия 30/30 Фрукты 260/250</p>	<p>Овощи консер. 100/150 Запеканка из картоф с мясом 200/300 Хлеб яйцо 50/1 110/1 Чай сладкий с молоком 200/200</p>
<p>Пятница</p>	<p>Каша ячневая 200/300 Хлеб сыр 50/30 110/40 Кофейный напиток 200\200</p>	<p>Овощи свежие 100/150 /кусковая нарезка/ Суп с фасолью на к/б 200/300 Запеканка из св.рыбы со смет.соус. с картоф.пюре 100/180 130/220 Компот из кураги. 200/200 хлеб 60/130</p>	<p>Сок 200/200 конд.изд. 30/50 фрукты 260/250</p>	<p>Овощи консер. 80/120 Гуляш с рожками 65/130 75/180 Хлеб масло 50/10 110\10 Чай сладкий 200/200</p>
<p>Суббота</p>	<p>Каша геркулесовая 200/300 Хлеб яйцо 50/40 110\40 Какао 200/200</p>	<p>Овощи свежие /кусковая нарезка/ 80/120 Рассольник Ленинградский со сметаной 200/300 Тефтели в молоч.соусе с овощным рагу кисель 200/200 хлеб 60/130</p>	<p>сок 200/200 Сырники 100/150 Фрукты 250/250</p>	<p>Морковь тушённая 80/100 Рис с овощами колбаса 150/50 200\100 Хлеб масло 50\10 110\10 Чай сладкий 200/200</p>
<p>Воскресенье</p>	<p>Каша пшённая 200/300 Хлеб масло 50/10 110\10 Кофейный напиток 200/200</p>	<p>Овощная нарезка 100/150 Суп картофельный с лапшой 220/300 Мясо тушёное с гречкой 65/150 85/180 Компот из св.фруктов 200/200 хлеб 60/130</p>	<p>Сок 200/200 Кондитерские изделия 30/30 Конфеты шоколадные 35/35 Фрукты 260 250</p>	<p>Овощи консервированные 80 /120 Картофель запеченный сельдь 180/50 280/80 Хлеб яйцо 50/ 1 110 /1 чай 200</p>

2 неделя

Дни недели	 Завтрак	 Обед	 Полдник	 Ужин
Понедельник	Каша гречневая 200/300 Хлеб масло 50/10 100/10 Коф.напиток 200/200	Свежие овощи 80/120 /кусковая нарезка/ Суп «Солянка» 200/300 биштекс с картоф. пюре 80/180 100\220 Компот из с/фр. 200/200 хлеб 60/130	Сок 200/200 Калачики из творога 100 фрукты	Свекла тушёная с луком 60/100 Вермишель с сосиской 150/50 180/100 Хлеб яйцо 50/1 110/1 Чай с молоком 200/200
Вторник	Каша кукурузная 200/300 Хлеб сыр. 50/30 110/40 Кофейный напиток 200/200	Овощная нарезка 80 /120 Суп с клёцками к/б 200\300 Рыба запечённая с картофелем по русски 200/300 Кисель 200/200 хлеб 60/130	Сок 200/200 Кондитерские изделия 30/30 Фрукты 260/250	Овощи консер. 100/150 Суфле из курицы с рисом200/300 Хлеб масло 50/10 110 /10 Чай сладкий. 200/200
Среда	Каша «Дружба 200/300» Хлеб,яйцо 50/40 110/40 Кофейный напиток 200/200	Овощи свежие 100/150 Суп гороховый на к/б со смет. 200/300 Бигус с мясом 200/300 компот с черносливом 200/200 хлеб 60/130	Чай сладкий 200/200 Ватрушки с творогом 80 /100	Овощи консерв. 100/130 Запеканка из картофеля с 200/300 мясом Хлеб масло 50\10 110/10 сок .200/200 /20
Четверг	Лапша в молоке 200/300 Горячий бутерброд 100 / 150 Какао 200\200	Овощи консервир. 80\130 Щи из кв. капусты на к\б 200/300 Курица с перловкой в. соусе 60 /100 100/150 компот св.фрукт200/200 хлеб 60/130	Сок 200/200 Кондитерские изделия 30/30 Фрукты 250/250	Овощи свежие /кусковая нарезка/100/150 Картофель отварной с сельдью 150/50 180\80 Хлеб яйцо 50/1 110\1 Чай сладк.200/200
Пятница	Каша рисовая с молоком200/300 Хлеб масло 50/10 100/10 Кофейный напиток с молоком 200/200	Овощная нарезка/ кусковая /100/150 Свёкольник со сметан. 200/300 печень по строгиновски, картоф. пюре 80\180, 100\220 Кисель 200/200 хлеб 60/130	Сок 200/200 Запеканка из творога с изюмом150/200 фрукты	Морковь тушёная с зел .горошком 80/100 Кулебяка со свежей рыбой 200/300 Хлеб яйцо. 50/1 110 /1 Чай сладкий 200/200
Суббота	Каша манная 200/300 Хлеб яйцо50/40 110 /40 Какао 200/200	Овощи свежие \кусковая нарезка\ 100/150 Суп крестьянский со сметан.200/300 Жаркое по домашнему200/300 Компот с\фр.200/200 хлеб 60/130	Сок 200/200 Сдоба 100/100 Фрукты 260/250	Капуста тушённая 100/150 Макароны с овощами и фрикадельками 150/60 200/80 хлеб масло 50/10 110/10 Чай сладкий200/25 200/25
Воскресенье	Каша пшённая 200/300 Хлеб масло 50/10 100/10 Кофейный напиток 200/200 конфеты шоколад.35/35	Свежие овощи 100/150 /кусковая нарезка\ Суп с яйцом на к\б200/300 Мясо запеченное с сыром и картофелем 200/300 Компот из в. фруктов200/200 хлеб 60/130	Сок 200/200 Сдоба 100/100 Фрукты 250/250	Овощи консервированные 80 /120 Пельмени 200 / 300 Хлеб яйцо 50/1 110 /1 Чай сладкий 200/200

3 неделя

Дни недели



Завтрак



Обед



Полдник



Ужин

Понедельник

Рожки колбасой 150/200
Хлеб молоко сгущен. 50
50/100/50
Кофейный напиток 200/200

Картоф. отварн. 80/120
Суп с рыбными консерв. 200/300
Тефтели с рисом и тушён. капустой 80/110
100/150
Компот с/фр 200\300
хлеб 60 /130

Сок 200/200
Кондит. изд. 30/40
Фрукты 250/250

Свекла отварная 60/100
Вареники ленивые
200/300
Хлеб масло 50/10 110/10
Чай сладкий 200/200

Вторник

Каша рисовая 200/300
Хлеб масло 50/10 100/10
Какао 200/200

Овощи свежие 100/150 кус. нарез.
Рассольник домашний со смет. 200/300
Сардельки с горох пюре с пюре
90/150 100/180
Компот из св. фруктов 200/200
хлеб 60/130

Сок 200/200
Кондит. изд. 30/40
Фрукты 250 /260

Овощи консервир. 100/150
Котлеты из св. рыбы с рожками
800/100 100/170
Хлеб яйцо 50/1 120/1
Чай сладкий 200/200

Среда

Лапша в молоке 200/300
Хлеб сыр 50/30 100/40
Кофейный напиток 200/200

Капуста морская 50/100
Щи со сметаной 200/300
Жаркое по домашнему 200/300
С курицей
Кисель 200/200
хлеб 60/130

Сок 200/200
Пирожки с овощной начинкой
100/100

Фасоль туш. С. овощами 80/ 100
Сосиски с перловкой 50/100
100/150 Хлеб масло 50//10 110//10
Чай с лимоном 200/30

Четверг

Каша Ассорти 200/300
Хлеб яйцо 50/40 110/40
Какао 200/200

Овощная нарезка 100/150
Суп – картоф. с сыром и луком 200 /300
Котлета с гречкой 80/120 100/ 180
Компот из с/фр. 200/200
хлеб 60/130

Сок 200/200
Запеканка из творога с
яблоками 150 / 200
Фрукты 260/250

Овощи консер. 100/150
Рагу овощное с колбасой
200/350
Хлеб масло 50/10 110/10
Чай сладкий 200/200

Пятница

Каша ячневая 200/300
Хлеб масло 50/10 110/10
Кофейный напиток 200\200

Овощи свежие 100/150 куск. нар./
Борщ со сметаной 200/300
Манты 200/300
Компот из св. фр. 200/200
хлеб 60/130

Сок 200/200
Конд. изд. 30/30
фрукты

Капуста тушёная 100/150
Рыба тушёная с овощами и
картоф. пюре 80/130 120/220
Хлеба яйцо 50/40 110\40
Чай сладкий 200/200

Суббота

Каша геркулесовая 200/300
Хлеб масло 50/10 110\10
Кофейный напиток 200/200

Овощи свежие /кусковая нарезка/ 80/120
Суп картоф. со св. рыбой 200/300
Биточки с отвар. карт. и свеклой
80 /220 100 \300
Сок 200/200

Какао 200/200
Запеканка рисовая с творогом
100/150
Фрукты 250/250

Морковь тушёная 80/100
Мясо тушён. с рожками и
овощами 60/150 80/180 хлеб
повидло 50\20 110\30
Чай сладкий 200/200

Воскресенье

Каша Ассорти 180/230
Хлеб масло 50/10 110\10
Кофейный напиток 200/200

Овощная нарезка 100/150
Суп крестьянский со сметаной 200/300
Пирог с курицей и картофелем 200/300
Компот из св. фруктов 200/200
хлеб 60/130

Сок 200/200
Кондитерские изделия 30/30
Конфеты шоколадные 35/35
Фрукты 260 250

Овощи консервир. 80 /120
Картофель печённый сельдь
180/50 280/80
Хлеб яйцо 50/ /1 110/ 1 чай
200/200

4 неделя

Дни недели



Завтрак



Обед



Полдник



Ужин

Понедельник

Рожки с сыром 200/300
Хлеб масло 50/10 100/10
Какао 200/200

Свежие овощи 80/120 куск.нар.
Суп с гречкой на к/б со смет.
200/300
Азу по татарски с картоф.пюре
80/180 100\220
Компот из с/фр. 200/200
хлеб 60/130

Сок 200/200
Запеканка из творога с молоком
сгуш.150/30/200/50

Катоф.отв.60/100
Сосиски с тушёной капустой
50/150 100/180
Хлеб яйцо 50/1 110/1
Чай с молоком 200/200

Вторник

Каша кукурузная 200/300
Хлеб масло 50/10 100/10
Кофейный напиток 200/200

Овощная нарезка 80 /120
Суп с рыбными фрикад.200/300
Суфле из мяса с карт.пюре
80/180 100 /220
Кисель 200/200
хлеб 60 /130

Сок 200/200
Кондитерские изделия 30/30
Фрукты 260/250

Свекла отвар 80/100
пирог рыб.консер.200/300
Хлеб яйцо 50/1 110 1
Чай сладкий 200/200

Среда

Каша «манная» 200/300
Хлеб, колбаса 50/20 110/45
Кофейный напиток 200/200

Овощи свежие 100/150
Суп лапша домашняя 200/300
Котлеты пожарские с 80/180
тушёной капустой 100 /220
Компот св.\фр. 200/300
хлеб 60/130

Сок 200/200
Пудинг из творога 100/ 150
с повидлом

Овощи консервированные
100/130
Фрикадельки из говядины с
запечён картофелем 50/180
80/220Хлеб масло 50\10 110/10
Чай с 200/200

Четверг

Лапша в молоке 200/300
Хлеб, масло 50\10 110\10
Какао 200\200

Морская капуста 80\100
Суп солянка на к\б 200/300
Плов с мясом 200/300
Кофейный напиток 200/200
хлеб 60/130

Сок 200/200
Кондитерские изделия 30/30
Фрукты 250/250

Овощи св. кус.нарез.100/150
Картофель отварной с сельдью
150/50 180\80
Хлеб яйцо 50/1 110\1
Чай сладкий 200/200

Пятница

Каша рисовая 200 /300
Хлеб масло 50/10 100/10
Кофейный напиток с молоком
200/200

Овощная нарезка кусковая
100/150
/кусковая/
Борщ из кв. капусты 200/300
Картофель тушён. с
печенью 200/300
Кисель 200/200, хлеб 60/130

Сок 200/200
Оладьи с повидлом 100

Овощи консервированные
100 130
рыба тушённая с соусом по
польски с рожками
90/150 120/180
Хлеб яйцо. 50/1 110 /1
Чай сладкий 200/200

Суббота

Каша ячневая 200/300
Хлеб яйцо 50/30 110 /40
Какао 200/200

Овощи свежие \ куск.нарез./
Суп полевой на к\б со см.200/300
Картофель тушёный по
деревенски с мясом 200/300
Компот с\фр.200/200
хлеб 60/130

Сок 200/200
Запеканка и з творога с изюмом
150/200
Фрукты 260/250

Морковь туш. с кукурузой
Лапшевник с мясом 200/300
Хлеб масло 50/10 110/10
Чай с печеньем 200/25 200/25

Воскресенье

Каша пшённая 200/300
Хлеб масло 50/10 100/10
Кофейный напиток 200/200
конфетышоколад.35/35

Свежие овощи 100/150
Суп из сборных овощей 200/300
Курица запечённая с сыром и
карт .пюре 60/180 100/220
Компот консер.200/200
хлеб 60/130

Сок 200/200
Печенье конфеты шок.30/40
Фрукты 250/250

Овощи консервированные 80
/120
Рис с овощами 200/ 300
Хлеб колбаса 50/25 110 /45
Чай сладкий 200/200

Примечание:

- Понедельник , вторник, четверг, суббота, воскресенье -20.00 ч. - кисломолочные продукты (снежок, йогурт ряженка)
- Среда, пятница 20-00 ч. фрукты
- Используемая литература: ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера. Уральский региональный центр питания. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008