



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директор КГУ «Александровской ош»
Т.А. Кузнецова
Т.А. Кузнецова

Перспективное 10-дневное меню мини-центра при Александровской ош на 2022-2023год.

Дни недели	Наименование блюда	Выход блюд в граммах	Наименование блюда	Выход блюда
Понедельник	Завтрак		Завтрак	
	Каша манная мол	150/200	Каша пшеничная молочная	150/200
	Хлеб рж. с маслом	25/7,60/10	Хлеб с сыром	25/6,60/8
	Чай с молоком	150/180	Чай с молоком	150/180
	Яблоко	100/150	Яблоко	100/150
	Обед		Обед	
	Салат свекольный	40/60	Салат из моркови с яблоком	40/60
	Суп гороховый на м/к.б	150/200	Суп гречневый на м/к. б	150/200
	Картофель тушеный с мясом	150/200	Овощное рагу	150/200
	Компот из с/ф	150/180	Чай с сахаром	150/180
	Хлеб пш. белый	30/40	Хлеб пш. белый	30/40
	Полдник		Полдник	
	Пряник	25/30	Шарлотка с яблоком	60/70
	Кефир	150/200	Кисель ф /я	150/200
Ужин		Ужин		
Вареники с творогом	150/200	Омлет	60/80	
Чай с сахаром	150/180	Компот из с/ф.	150/180	
Вторник	Завтрак		Завтрак	
	Каша пшеничная молочная	150/200	Каша ячневая молочная	150/200
	Хлеб рж. с сыром	25/6,60/8	Хлеб рж. с сыром	25/6,60/8
	Кофейный напиток	150/180	Какао на молоке	150/180
	Яблоко	100/150	Яблоко	100/150
	Обед		Обед	
	Салат из витаминный (капуста, морковь, яблоко)	40/60	салат из свежей капусты на р/м.	40/60
	Суп гречневый на м/к.б	150/200	суп рыбный	150/200
	Плов с мясом	150/200	Плов с мясом	150/200
	Чай с сахаром	150/180	Компот из с/фр	150/180
	Хлеб пш. белый	30/40	Хлеб пш белый	30/40
	Полдник		Полдник	
	Булочка	60/70	Пряник	60/70
	Кисель ф/я	150/200	Кефир	150/200
Ужин		Ужин		
Омлет	60/80	Вареники с творогом	150/200	
Компот из с/фр.	150/200	Чай с сахаром	150/180	
Хлеб пш.	30/40			

СРЕДА	Завтрак Каша ячневая молочная Хлеб рж. Чай с молоком Яблоко Обед Салат из моркови на р/м Суп перловый на м/к.б Жаркое по-домашнему Компот из с/ф Хлеб пш. белый Полдник вафли кефир Ужин Каша геркулес молочная Какао на молоке Хлеб пш.белый	150/200 25/60 150/180 100/150 40/60 150/200 150/200 150/180 35/40 60/70 150/200 150/200 150/180 25/40	Завтрак Каша манная молочная Хлеб рж. Чай с молоком Яблоко Обед Винегрет на р/м. Суп гороховый на м/к.б Гарнир гречка Гуляш Компот из с/ф Хлеб пш. белый Полдник Булочка Кисель п/я Ужин Каша рисовая молочная Чай с сахаром Хлеб пш.б	150/200 25/60 150/180 100/150 40/60 150/200 120/130 60/80 150/180 35/40 60/70 150/200 150/200 150/200 150/180 25/40
	Завтрак Суп лапша молочная Хлеб с сыром Кофейный напиток Обед Салат из моркови на р/м Щи на м/б Котлеты мясные Гарнир: макароны отв. Компот из с/фр. Хлеб пш.белый Полдник Печенье Сок натуральный Ужин пелемени Чай с сахаром	150/200 25/7,60/8 150/180 40/60 150/200 60/80 120/130 150/180 40/25 60/70 150/200 150/200 150/180	Завтрак Каша кукурузная молочная Хлеб рж. с сыром Кофейный напиток Обед салат свекольный на р/м. Борщ на м/к.б Гуляш Гарнир картофельное пюре Компот из с/фр Хлеб пш.белый Полдник Печенье Кефир Ужин Пелемени Чай с сахаром	150/200 25/6,60/8 150/180 40/60 150/200 60/80 120/130 150/180 25/40 60/70 150/200 150/200 150/180
ПЯТНИЦА	Завтрак Каша кукурузная молочная Хлеб с сыром Кофейный напиток Обед Винегрет на р/м Суп рисовый на м/к.б. Котлеты рыбные Гарнир : картофельное пюре Компот из с/ф Хлеб пш.белый Полдник Пряник Кисель п/я Ужин Омлет Чай с сахаром	150/200 25/6,60/8 150/180 40/60 150/200 60/80 120/130 150/180 25/40 60/70 150/200 60/80 150/180	Завтрак Каша геркулес молочная Хлеб рж. с маслом Кофейный напиток Обед салат из моркови на р/м. Суп перловый на м/к.б Котлеты мясные Гарнир макароны отв. Компот из с/фр Хлеб пш.белый Полдник Пряник Сок натуральный Ужин Омлет Чай с сахаром	150/200 25/6,60/8 150/180 40/60 150/180 60/80 120/130 150/180 25/40 60/70 150/200 60/80 150/180

Медсестра М.В.Ев Е.Ю. Максакова

Повар м/ц В.В. Н. В. Савицкая