**Перспективное меню обедов**

**Понедельник:**

1. Рыба припущенная - Выход 75 гр.
2. Картофельное пюре/подлива 150
3. Компот из сухофруктов 200
4. Хлеб в ассортименте 100
5. Салат капустный 60

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование продуктов  | Количество продуктов  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Рыба  | 115  | 75  |
| 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  | 16  | 16  |
| 8  | Капуста  | 75  |   |
| 9  | Перец  | 1  | 1 |
| 10  | Лук репчатый  | 17  |  |
| 11  | Морковь  | 32  |  |
| 12  | Масло сливочное  | 5  | 5  |
| 13  | Томат  | 5  | 5  |
| 14 | Укроп  |  3  |  |
| 15 | Соль | 3 | 3 |

**Вторник:**

1. Котлеты из говядины 75
2. Макароны отварные с подливой 150
3. Чай с лимоном печенье 200/10/25
4. Хлеб в ассортименте 100
5. Салат свекольный 60

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №   | Наименование продуктов  | Количество продуктов  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Говядина  | 105 | 70  |
| 2  | Макароны  | 50  | 150  |
| 3  | Хлеб в ассортименте |  107 г.  | 107 г.  |
| 4  | Чай  | 2  | 2  |
| 5  | Сахар  | 20  | 20  |
| 6  | Свекла  | 85  | 50  |
| 7  | Лук репчатый  | 25  |  |
| 9  | Укроп  | 3  |  |
| 10  | Масло подсолнечное  | 15  | 15  |
| 11  | Томат  | 5  | 5  |
| 12  | Морковь  | 15  |  |
| 13 | Сметана | 10 | 10 |
| 14 | Лимон | 10 | 10 |
| 15 | Перец | 1 | 1 |
| 16 | Соль | 3 | 3 |
| 17 | Картофель | 12 | 12 |
| 18 | Печенье | 25 | 25 |

 **Среда:**

1. Плов из говядины 220
2. Компот из сухофруктов 200
3. Хлеб в ассортименте 100
4. Салат морковный 60г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №   | Наименование продуктов  | Количество продуктов  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Говядина  | 105 | 70  |
| 2  | Рис  | 50 | 150  |
| 3  | Хлеб в ассортименте | 100  | 100  |
| 4  | Сухофрукты  | 15  | 15  |
| 5  | Сахар  | 20  | 20  |
| 8  | Лук репчатый  | 15 |  |
| 9  | Морковь  | 105  |  |
| 10  | Масло подсолнечное  | 15  | 15  |
| 11  | Укроп  | 3  |  |
| 15 | Соль | 3 | 3 |
| 16 | Сметана | 15 | 15 |
| 17 | Перец | 1 | 1 |

**Четверг:**

1. Салат свекольный 60
2. Куры отварные/макароны отварные/подлива 80/150
3. Хлеб в ассортименте 100г
4. Чай с лимоном печенье 200/10/25

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|    | Наименование продуктов  | Количество продуктов  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Куры  | 130  | 70  |
| 2  | Макароны  | 50  | 150  |
| 4  | Хлеб в ассортименте | 100  | 100  |
| 5  | Чай  | 2  | 2  |
| 6  | Сахар  | 20  | 20  |
| 7  | Масло подсолнечное  | 15  | 15  |
| 8  | Свекла  | 85  | 50  |
| 10  | Лук репчатый  | 15  |  |
| 11  | Томат  | 5  | 5  |
| 12  | Морковь  | 15  |  |
| 13  | Укроп  | 3 |  |
| 15 | Соль | 3 | 3 |
| 16 | Лимон | 10 | 10 |
| 17 | Сметана | 10 | 10 |
| 18 | Перец | 1 | 1 |
| 19 | Печенье | 25 | 25 |

**Пятница:**

1. Салат морковный 60
2. Сосиски с рисом 80/150
3. Компот из сухофруктов 200
4. Хлеб в ассортименте 100

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №   | Наименование продуктов  | Количество продуктов  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Сосиски | 100  | 80  |
| 2  | Рис  | 50  | 150  |
| 3  | Перец | 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  |  |
| 11  | Морковь  | 100  |  |
| 11  | Укроп  | 3  |  |
| 12  | Томат  | 5  | 5  |
| 13  | Масло сливочное  | 5  | 5  |
| 14 | Соль | 3 | 3 |

**Суббота:**

1. Салат капустный 60
2. Мясо, тушенное с подливой/гречка 55/150
3. Чай с лимоном 200/10
4. Хлеб в ассортименте 100

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  №   | Наименование продуктов  | Количество продуктов  |
| Брутто:  | Нетто:  |
| 1  | Говядина  | 105  | 55 |
| 2  | Гречка  | 50  | 150  |
| 3  | Хлеб в ассортименте | 100  | 100  |
| 4  | Чай | 2 | 2 |
| 5  | Сахар  | 20  | 20  |
| 6  | Масло подсолнечное  | 16  | 16  |
| 7  | Капуста  | 75  | 52 |
| 8  | Перец  | 1  | 1 |
| 9  | Лук репчатый  | 17 |  |
| 10  | Томат  | 5  | 5  |
| 11  | Укроп  | 3  |  |
| 12  | Морковь  | 27  |  |
| 15 | Соль | 3 | 3 |
| 16 | Лимон | 10 | 10 |

**Итого продуктов на одного ребенка:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты**  | **На 5 дней:**  | **На 6 дней:**  |
| Рыба  | 115  | 115  |
| Говядина  | 210  | 315 |
| Куры  | 130 | 130  |
| Сосиски | 100 | 100 |
| Рис  | 100  | 100 |
| 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  |
| Укроп  | 15  | 18 |
| Хлеб  | 507  | 607  |
| Чай | 4 | 6 |
| Лимон | 20 | 30 |
| Перец | 5 | 6 |
| Соль | 15 | 18 |
| Сметана | 35 | 35 |
| Капуста | 75 | 150 |
| Печенье | 50 | 50 |