**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 |