



Примерное меню на 10 дней
 Питание сотрудников старшего среднего звена
 УИИОУ «Арель» филиал СООП №1
 на 2019-2020 учебный год

1 день	Выход	6 день	Выход
Суп из коней рыб.	250 гр	Суп из коней рыб.	250 гр
Макаронны отварные	150 гр	Макаронны отварные	150 гр
Бедро кур. тушеное с овощами	200 гр	Сосиска отварная	120 гр
Салат из св. капусты	100 гр	Икра кабачковая	30 гр
Погурт	100 гр	Яйцо отварное	1шт
Сок фр	200 гр	Сок фр	200 гр
Хлеб, батон	40-40 гр	Хлеб, батон	40-40 гр
Масло сл.	10 гр	Масло сл. сыр	10-20 гр
Чай, Витушка ароматная	200-42 гр	Чай, Витушка ароматная	200-42 гр
2 день		7 день	
Суп с макаронными изделиями	250 гр	Суп с макаронными изделиями	250 гр
Курица отварная	100 гр	Творожная запеканка со смет. соусом	150-200 гр
Жаркое по-домашнему	300 гр	Какао	200 гр
Икра кабачковая	30 гр	Гуляш из св. лопатки	150-250 гр
Кофейн, напиток	200 гр	Каша пшеничная	150 гр
Масло сл. Сыр	10-20 гр	Масло сл. Сыр	10-20 гр
Хлеб, батон	40-40 гр	Хлеб, батон	40-40 гр
Чай, Витушка ароматная	200-44 гр	Чай, Витушка ароматная	200-44 гр
3 день		8 день	
Щи из св. капусты	250 гр	Борщ со сметаной	250 гр
Печень в сметанном соусе	100-250 гр	Рыба тушеная с овощами	100-250 гр
Рис отварной	150 гр	Картофельное пюре	150 гр
Мясо отварное св.	100 гр	Отурец солёный	30 гр
Компот из св. фр	200 гр	Компот из св. фр	200 гр
Масло сл. Сыр, яйцо отварное	10-20-20 гр	Мясо отварное св.	100 гр
Компот из св. фруктов	200 гр	Масло сл. Сыр	10-20 гр
Хлеб, батон	40-40 гр	Хлеб, батон	40-40 гр
Чай, Витушка ароматная	200-44 гр	Чай, Витушка ароматная	200-44 гр
4 день		9 день	
Суп карт. гречневый	250 гр	Суп карт. гороховый	250 гр
Котлета из св. лопатки	100 гр	Курица тушеная с овощами	200 гр
Овощное рагу	300 гр	Каша пшеничная	100 гр
Кисель, фрукты свежие	200-150 гр	Макарон. Из отварные	150 гр
Рыба тушеная	100 гр	Сок фруктовый	200 гр
Масло сл. Сыр	10-20 гр	Масло сл. Сыр	10-20 гр
Хлеб, батон	40-40 гр	Хлеб, батон	40-40 гр
Чай, Витушка ароматная	200-44 гр	Фрукты свежие	150 гр
Фрукты свежие	150 гр	Чай, Витушка ароматная	200-44 гр
5 день		10 день	
Суп карт. гороховый	250 гр	Суп рассольник	250 гр
Сосиска отварная	120 гр	Гуляш из св. лопатки	150-250 гр
Каша гречневая	150 гр	Рис отварной	150 гр
Салат из вар. свеклы	100 гр	Салат из вар. свеклы	100 гр
Сок фруктовый	200 гр	Кисель	200 гр
Мясо св. отварное	100 гр	Сосиска отварная	100 гр
Масло сл. Сыр	10-20 гр	Масло сл. Сыр	10-20 гр
Хлеб, батон	40-40 гр	Хлеб, батон	40-40 гр
Чай, Витушка ароматная	200-44 гр	Чай, Витушка ароматная	200-44 гр

Составил зав. столовой *Е.В. Кушелева* Е.В.