

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД.

**День 1**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
277	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ
158	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ
308	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ
441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
449	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (3-Й ВАРИАНТ)
522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
к/к	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
329	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ
480	СОУС ИЗ КУРАГИ (1-Й ВАРИАНТ)
105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
507	ЧАЙ С МОЛОКОМ
к/к	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД

**День 2**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
279	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ
508	КАКАО С МОЛОКОМ (1 ВАРИАНТ)
110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ
377	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ
252	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
523	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
575	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ
<b>УЖИН</b>	
312	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
449	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (3-Й ВАРИАНТ)
506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
371	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012.

Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова

Уральский региональный центр питания, 2012 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва. Под редакцией М.П. Могильного, И.А. Тутьяна.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД

**День 3**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
275	КАША "ДРУЖБА"
515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ
136	БУЛЬОН ИЗ КУР ПРОЗРАЧНЫЙ
185	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА
310	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ
418	СУФЛЕ ИЗ КУР
432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
517	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
343	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ
438	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва



Примерное десятидневное меню на летне-осенний период.

**День 4**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
283	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
509	КАКАО С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ
173	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ
441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ
<b>УЖИН</b>	
326	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ
448	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (3-Й ВАРИАНТ)
105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012.

Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова

Уральский региональный центр питания, 2012 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва. Под редакцией М.П. Могильного, И.А. Тутельяна.



## Примерное десятидневное меню на летне-осенний период.

### День 5

№ тех. карты	Наименование блюда
<b>ЗАВТРАК</b>	
282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ
142	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ
416	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ
533	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
564	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ
<b>УЖИН</b>	
357	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ
441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова

Уральский региональный центр питания, 2012 г Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва 2012



Примерное десятидневное меню на летне-осенний период.

**День 6**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
281	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
5	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ
145	СВЕКОЛЬНИК
284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ
432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
454	СОУС СМЕТАННЫЙ
522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
604	ПЕЧЕНЬЕ
<b>УЖИН</b>	
335	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ
105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
507	ЧАЙ С МОЛОКОМ
371	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова

Уральский региональный центр питания. 2012 г Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва 2012



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД.

**День 7**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
280	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ
509	КАКАО С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)
110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ
160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ
384	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ
457	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ
523	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ
к/к	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
575	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ
<b>УЖИН</b>	
219	РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЦОМ
449	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (3-ОЙ ВАРИАНТ)
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ
к/к	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012.

Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова  
 Уральский региональный центр питания, 2012 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва. Под редакцией М.П. Могильного, И.А. Тутельяна.



## Примерное десятидневное меню на летне-осенний период.

### День 8

№ тех. карты	Наименование блюда
<b>ЗАВТРАК</b>	
263	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ
146	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ
351	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ
524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
604	ПЕЧЕНЬЕ
<b>УЖИН</b>	
302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ
506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
368	ФРУКТЫ
122	БАТОН

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова

Уральский региональный центр питания. 2012 г Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва 2012



Примерное десятидневное меню на летне-осенний период.

**День 9**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюда</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ
508	КАКАО С МОЛОКОМ (1 ВАРИАНТ)
107	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ
156	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ
396	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ПАРОВОЙ)
432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
564	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ
<b>УЖИН</b>	
331	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ
482	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК)
505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ. МЁДОМ
105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
371	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова

Уральский региональный центр питания, 2012 г Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва 2012



## Примерное десятидневное меню на летне-осенний период.

### День 10

№ тех. карты	Наименование блюда
<b>ЗАВТРАК</b>	
270	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)
110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)
<b>ЗАВТРАК II</b>	
532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
<b>ОБЕД</b>	
16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ
163	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ
420	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР
435	КАПУСТА ТУШЕНАЯ
454	СОУС СМЕТАННЫЙ
533	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ
<b>ПОЛДНИК</b>	
530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА
575	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ
<b>УЖИН</b>	
354	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ
438	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ
506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
368	ФРУКТЫ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова

Уральский региональный центр питания, 2012 г

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельяна. Москва 2012