

ПЛАН - МЕНЮ

с 11.10.2024 - 17.10.2024

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. директора  
ФГБОУ "ИДЦ "Океан"  
10.10.2024  
Е. А. Шишкин  
2024г.

| 11 октября - пятница                     |                 | 12 октября - суббота                            |                  | 13 октября - воскресенье                     |                 | 14 октября - понедельник                    |                  | 15 октября - вторник                              |                 | 16 октября - среда                      |                  | 17 октября - четверг                       |                |
|--|-----------------|---|------------------|--|-----------------|---|------------------|---|-----------------|---|------------------|--|----------------|
|  |                 |   |                  |  |                 | Завтрак                                     |                  |   |                 |   |                  |  |                |
| Выход                                    | № Т/к           | Выход   | № Т/к            | Выход  | № Т/к           | Выход                                       | № Т/к            | Выход   | № Т/к           | Выход                                   | № Т/к            | Выход                                      | № Т/к          |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 220/10 № 6.7    | Омлет натуральный                               | 170 № 12.1.1     | Вареники с творогом и маслом сливочным       | 250/10 № 5.1    | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 220/10 № 14.2    | Омлет натуральный                                 | 170 № 12.1.1    | Каша манная молочная с маслом сливочным | 220/10 № 6.5.1   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 220/10 № 6.6   |
| Сыр плавленый сегмент                    | 17,5            | Соусики отварные                                | 100 № 7.3.1      | Сыр плавленый ломтовой                       | 17,5            | Сыр плавленый ломтовой                      | 18,75            | Сардельки отварные                                | 100 № 7.3.1     | Сырники творожные с молоком стухшим     | 68/20 № 7.0.1.1  | Сыр плавленый сегмент                      | 17,5           |
| Масло сливочное                          | 10              | Сыр плавленый ломтовой                          | 18,75            | Масло сливочное                              | 10              | Масло сливочное                             | 10               | Сыр плавленый сегмент                             | 17,5            | Сыр плавленый ломтовой                  | 18,75            | Масло сливочное                            | 10             |
| Кофейный напиток с молоком стухшим       | 200             | Корж  | 50               | Кальдо пшеничное                             | 50              | Пирожное бисквитное                         | 50               | Масло сливочное                                   | 10              | Кольцо пшеничное                        | 50               | Батон                                      | 50             |
| Батон                                    | 50              | Кофейный напиток (витаминизированный) с молоком | 200/10 № 6.3.1   | Какао-напиток (витаминизированный) с молоком | 200 № 6.1.2     | Чай с сахаром                               | 200/10 № 6.3.1   | Кофейный напиток с молоком стухшим                | 200 № 6.4.1     | Чай с сахаром                           | 200/10 № 6.3.1   | Чай с сахаром                              | 200/10 № 6.3.1 |
|  |                 | Батон   | 50 № 13          | Батон  | 50 № 13         | Батон                                       | 50 № 13          | Батон   | 50 № 13         | Батон                                   | 50 № 13          | Батон                                      | 50 № 13        |
|  |                 | Вода бутылированная                             | 500              | Вода бутылированная                          | 500             | Вода бутылированная                         | 500              | Вода бутылированная                               | 500             | Вода бутылированная                     | 500              | Вода бутылированная                        | 500            |
| <b>Обед</b>                              |                 |   |                  |  |                 |   |                  |   |                 |   |                  |  |                |
| Выход                                    | № Т/к           | Выход   | № Т/к            | Выход  | № Т/к           | Выход                                       | № Т/к            | Выход   | № Т/к           | Выход                                   | № Т/к            | Выход                                      | № Т/к          |
| Помидоры "Черри"                         | 100 № 8.6.2     | Икра кабачковая (консервы)                      | 100 № 10.6       | Перец запеченный                             | 100 № 8.18      | Огурцы свежие (нарезка)                     | 100 № 8.6.2      | Помидоры "Черри"                                  | 100 № 8.6.2     | Икра кабачковая (консервы)              | 100 № 10.6       | Огурцы свежие (нарезка)                    | 100 № 8.6.2    |
| Суп с фрикадельками                      | 265/35 № 1.8    | Щи из свежей капусты                            | 265/25/10 № 1.5  | Суп "Дальневосточный" с морской капустой     | 300 № 1.14.1    | Борщ  | 265/25/10 № 1.1  | Суп "Ева" гороховый                               | 300 № 1.7.1     | Солонья домашняя                        | 300 № 1.11.1     | Суп свирный                                | 265/35 № 1.3   |
| Бефстроганов (говядина)                  | 75/75 № 2.3.1   | Рыба, тушеная в томате с овощами                | 100/100 № 4.2.1  | Голень тыльная, запеченная в/к               | 2шт № 58.3      | Шницель рыбный                              | 120 № 4.3.2      | Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным | 270/12 № 5.1    | Котлеты мясные                          | 110 № 2.9.1      | Соус мясной                                | 125 № 2.18.1   |
| Каша рассыпчатая гречневая               | 200             | Картофельное пюре                               | 200 № 5.2        | Каша рассыпчатая рисовая                     | 200 № 5.5.4     | Картофельное пюре                           | 200 № 5.2        | Картофельное пюре                                 | 200 № 5.2       | Спагетти отварные                       | 200 № 5.6        | Напиток из фруктов с/м                     | 200 № 11.7.1   |
| Напиток из вишни суш.                    | 200             | Напиток из фруктов с/м                          | 200 № 11.7.1     | Напиток из шиповника                         | 200 № 11        | Напиток из сухофруктов                      | 200 № 11.3       | Напиток из груши                                  | 200 № 11.3      | Напиток из вишни суш.                   | 200 № 11.3       | Напиток из фруктов с/м                     | 200 № 11.7.1   |
| Хлеб ржаной                              | 20              | Хлеб ржаной                                     | 20 № 13          | Хлеб ржаной                                  | 20 № 13         | Хлеб ржаной                                 | 20 № 13          | Хлеб ржаной                                       | 20 № 13         | Хлеб ржаной                             | 20 № 13          | Хлеб ржаной                                | 20 № 13        |
| Хлеб пшеничный                           | 50              | Хлеб пшеничный                                  | 50 № 13          | Хлеб пшеничный                               | 50 № 13         | Хлеб пшеничный                              | 50 № 13          | Хлеб пшеничный                                    | 50 № 13         | Хлеб пшеничный                          | 50 № 13          | Хлеб пшеничный                             | 50 № 13        |
| <b>Поддник</b>                           |                 |   |                  |  |                 |   |                  |   |                 |   |                  |  |                |
| Выход                                    | № Т/к           | Выход   | № Т/к            | Выход  | № Т/к           | Выход                                       | № Т/к            | Выход   | № Т/к           | Выход                                   | № Т/к            | Выход                                      | № Т/к          |
| Сок фруктовый                            | 200             | Молоко  | 200              | Молоко                                       | 200             | Сок фруктовый                               | 200              | Молоко  | 200             | Молоко                                  | 200              | Молоко                                     | 200            |
| Запеканка из творога                     | 200             | Пирожное бисквитное                             | 50               | Оладьи                                       | 75 № 10.1       | Пудинг из творога                           | 200 № 7.5.2      | Блины   | 75 № 10.3       | Пирожное с прослойкой                   | 60               | Печенье сладкое (сахарное глазированное)   | 50             |
| Джем фруктовый                           | 20              | Джем фруктовый                                  | 20               | Груша  | 270             | Яблоко                                      | 220              | Ваши  | 210             | Яблоко                                  | 220              | Яблоко                                     | 220            |
| Яблоко                                   | 220             | Вода бутылированная                             | 500              | Вода бутылированная                          | 500             | Вода бутылированная                         | 500              | Вода бутылированная                               | 500             | Вода бутылированная                     | 500              | Вода бутылированная                        | 500            |
| <b>Чайный стол</b>                       |                 |   |                  |  |                 |   |                  |   |                 |   |                  |  |                |
| Выход                                    | № Т/к           | Выход   | № Т/к            | Выход  | № Т/к           | Выход                                       | № Т/к            | Выход   | № Т/к           | Выход                                   | № Т/к            | Выход                                      | № Т/к          |
| Чай заварной с сахаром, лимон            | 100/3,5 № 6.3.5 | Чай заварной с сахаром                          | 100 № 6.3.3      | Чай заварной с сахаром, лимон                | 100/3,5 № 6.3.5 | Чай заварной с сахаром                      | 100 № 6.3.3      | Чай заварной с сахаром, лимон                     | 100/3,5 № 6.3.5 | Чай заварной с сахаром                  | 200 № 6.3.3      |  |                |
| <b>Ужин</b>                              |                 |   |                  |  |                 |   |                  |   |                 |   |                  |  |                |
| Выход                                    | № Т/к           | Выход   | № Т/к            | Выход  | № Т/к           | Выход                                       | № Т/к            | Выход   | № Т/к           | Выход                                   | № Т/к            | Выход                                      | № Т/к          |
| Салат из моркови с чесноком              | 100 № 8.4       | Салат с брокколи                                | 100 № 20.3       | Сельдь с луком и маслом растительным         | 35 № 10.5.1     | Шницлет овощной                             | 100 № 8.9.1      | Салат "Парус"                                     | 100 № 8.17      | Салат из свежих огурцов                 | 100 № 8.15.1     | Помидоры "Черри"                           | 100 № 8.6.2    |
| Запеканка картофельная с мясом           | 360             | Запеканка из печени                             | 125 № 2.7        | Огурцы свежие (нарезка)                      | 70 № 8.6.4      | Жаркое по-домашнему (говядина)              | 250/75 № 2.5.1   | Котлеты с молочным соусом                         | 120 № 42.2      | Отбивная с сыром                        | 140 № 2.20.2     | Хлебцы рыбные                              | 130 № 4.4.3    |
| Печенье глазированное                    | 50              | Макаронные отварные (рожки, витон)              | 200 № 5.6        | Макаронные отварные                          | 200 № 5.6       | Макаронные отварные                         | 200 № 5.6        | Картофель запеченный дольками                     | 200 № 5.3.1     | Булгур отварной                         | 200 № 5.5.2      | Соус томатный с овощами                    | 50             |
| Чай с сахаром                            | 200/10 № 6.3.1  | Соус сметанный                                  | 50 № 9.6         | Пирог  | 60              | Мармелад                                    | 40               | Вафли   | 50              | Конфета                                 | 18               | Чай с сахаром                              | 200/10 № 6.3.1 |
| Хлеб ржаной                              | 20              | Чай с сахаром, лимон                            | 200/10/7 № 6.3.4 | Чай с сахаром                                | 200/10 № 6.3.1  | Чай с сахаром, лимон                        | 200/10/7 № 6.3.4 | Чай с сахаром                                     | 200/10 № 6.3.1  | Чай с сахаром, лимон                    | 200/10/7 № 6.3.4 | Чай с сахаром                              | 200/10 № 6.3.1 |
| Хлеб пшеничный                           | 50              | Хлеб ржаной                                     | 20 № 13          | Хлеб ржаной                                  | 20 № 13         | Хлеб ржаной                                 | 20 № 13          | Хлеб ржаной                                       | 20 № 13         | Хлеб ржаной                             | 20 № 13          | Хлеб ржаной                                | 20 № 13        |
|  |                 | Хлеб пшеничный                                  | 50 № 13          | Хлеб пшеничный                               | 50 № 13         | Хлеб пшеничный                              | 50 № 13          | Хлеб пшеничный                                    | 50 № 13         | Хлеб пшеничный                          | 50 № 13          | Хлеб пшеничный                             | 50 № 13        |
| <b>Второй ужин</b>                       |                 |   |                  |  |                 |   |                  |   |                 |   |                  |  |                |
| Выход                                    | № Т/к           | Выход   | № Т/к            | Выход  | № Т/к           | Выход                                       | № Т/к            | Выход   | № Т/к           | Выход                                   | № Т/к            | Выход                                      | № Т/к          |
| Варениц                                  | 200             | Бифшакш   | 200              | Йогурт питьевой                              | 200             | Лакомка                                     | 150              | Снежок  | 200             | Йогурт                                  | 200              | Варениц                                    | 200            |
| Булочка Пшошка                           | 60              | Круассан  | 55               | Маффин                                       | 60              | Пирожок с начинкой                          | 60               | Язык слоенный                                     | 42              | Пончик с начинкой                       | 50               | Пончик                                     | 60             |
| Вода бутылированная                      | 500             | Вода бутылированная                             | 500              | Вода бутылированная                          | 500             | Вода бутылированная                         | 500              | Вода бутылированная                               | 500             | Вода бутылированная                     | 500              | Вода бутылированная                        | 500            |

Начальник управления продовольственного обеспечения и организации питания

Н.С. Зimina