

**Примерное единое двухнедельное меню
по Анастовскому муниципальному району РТ.**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Сумма (руб.)	Овощи/ Приусадебный (руб.)	Без овощей / приусадебного (руб.)
1 день						
	Завтрак:					
1.	Каша гречневая со сливочным маслом	150\10	8.84			
2.	Сосиски отварные	50	8.57			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	19.86		19.86
	Обед:					
1.	Суп с макаронными изделиями с говяжьим мясом	250\20	20.47		7.83	12.64
2.	Компот из свежих яблок	200\20\20	1.78		1.00	0.78
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	Апельсины свежие	50	3.90	27.14	8.83	18.31
	Итого за день			47.00	8.83	38.17
2 день						
	2 день					
	Завтрак:					
1.	Салат из свежей капусты	50\5	4.48		3.83	0.65
2.	Каша ячневая со сливочным маслом	150\10	7.17			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18			
5.	печенье	20	1.18	15.28	3.83	11.45
	Обед:					
1.	Суп рисовый с говяжьим мясом	250\20	17.60		4.75	12.85
2.	Компот из сухофруктов	200\20\10	1.37			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	Яблоки свежие	75	5.10	25.06	4.75	12.85
	Итого за день			40.34	8.58	24.30
3 день						
	Завтрак:					
1.	Сыр голландский	20	8.50			
2.	Каша манная молочная со сливочным маслом	150\10	7.45			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	18.40		18.40
	Обед:					
1.	Щи из свежей капусты с говяжьим мясом	250\20	19.33		7.19	12.14
2.	Кисель фруктовый	200\24\10	1.66			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99	21.98	7.19	14.79
	Итого за день			40.38	7.19	33.19
4 день						
	Завтрак:					
1.	Салат из столовой свеклы	50	3.54		3.21	0.33
2.	Макаронны отварные со сливочным маслом	150\10	5.58			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	11.57	3.21	8.36
	Обед:					
1.	Суп гречневый с курицей	250\20	14.33		6.89	7.44
2.	Компот из свежих яблок	200\20\20	1.78		1.00	0.78
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	пряники	40	3.04	20.14	7.89	12.25
	Итого за день			31.71	11.10	20.61

5день						
	Завтрак:					
1.	Салат из моркови	50	4.93		4.00	
2.	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150\10	7.91			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	15.29	4.00	11.29
	Обед:					
1.	Борщ с капустой с говядиной	250\20	18.67		4.37	
2.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	печенье	25	1.47	22.40	4.37	18.03
	Итого за день			37.69	8.37	29.32
6день						
	Завтрак:					
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9.92			
2.	Компот из сухофруктов	200\20\10	1.37			
3.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18			
4.	Булочка с маком	50	3.00	15.47		15.47
	Итого за день			15.47		15.47
7день						
	Завтрак:					
1.	Салат из свежей капусты	50\5	4.48		3.83	0.65
2.	Каша гречневая со сливочным маслом	150\10	8.84			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	15.77	3.83	11.94
	Обед:					
1.	Суп с макаронными изделиями с говяжьим мясом	250\20	20.47		7.83	12.64
2.	Компот из свежих яблок	200\20\20	1.78		1.00	0.78
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99	23.24	8.83	14.41
	Итого за день			39.01	12.66	26.35
8день						
	Завтрак:					
1.	Котлеты из говядины	50	13.48		0.22	13.26
2.	Каша пшеничная со сливочным маслом	150\10	7.15			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	23.08	0.22	22.86
	Обед:					
1.	Суп рисовый с рыбными консервами	250\15	9.11		4.78	
2.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99	11.37	4.78	6.59
	Итого за день			34.45	5.00	29.45
9день						
	Завтрак:					
1.	Салат из моркови	50	4.93		4.00	
2.	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150\10	7.44			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18			
5.	мандарины	50	5.00	19.82	4.00	15.82
	Обед:					
1.	Суп гороховый с куриным мясом	250\20	12.10		4.78	7.32
2.	Компот из свежих яблок	200\20\20	1.78		1.00	0.78
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	Вафли десертные	20	1.92	13.79	5.78	11.01
	Итого за день			33.61	9.78	23.83

10день						
	Завтрак:					
1.	Рыба припущенная горбуша с овощами	70	16.02		1.50	14.52
2.	Каша ячневая со сливочным маслом	150\10	7.17			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	25.64	1.50	24.14
	Обед:					
1.	Суп гречневый с говяжьим мясом	250\20	16.33		6.89	9.44
2.	Кисель фруктовый	200\24\10	1.66			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99	18.98	6.89	12.09
	Итого за день			44.62	8.39	36.23
11день						
	Завтрак:					
1.	Салат из столовой свеклы	50	3.54		3.21	0.33
2.	Макаронны отварные со сливочным маслом	150\10	5.58			
3.	Чай с сахаром с лимоном	200\1\15\7	1.27			
4.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18	11.57	3.21	8.36
	Обед:					
1.	Суп рисовый с говяжьим мясом	250\20	17.60		4.75	12.85
2.	Компот из сухофруктов	200\20\10	1.37			
3.	Хлеб дарницкий	1 кусок	0.99			
4.	пряники	40	3.04	23.00	4.75	18.25
	Итого за день			34.57	7.96	26.61
12день						
1.	Гороховое пюре с овощами со сливочным маслом	150\10	7.54		1.55	6.09
2.	Чай с сахаром	200\1\15\7	0.83			
3.	Хлеб пшеничный	1 кусок	1.18			
4.	Булочка с маком	50	3.00	12.55	1.55	11.00
	Итого за день			12.55	1.55	11.00
	Всего:			411.4	89.41	321.99
	Всего в день среднее			34,28	7,45	26,83