

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (1 неделя)

	Понедельник (день 1)	Вторник (день 2)	Среда (день 3)	Четверг (день 4)	Пятница (день 5)
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» на сгущенном молоке 150/180 Чай с лимоном 180/180 Печенье/вафли 20/40	Суп молочный с макаронными изделиями 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с сыром 40/10; 50/15	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром и маслом 150/180 Какао с молоком 160/180 Бутерброд с повидлом (джемом) 40/10;50/15	Каша вязкая молочная пшеничная 150/180 Чай с молоком 160/180 Бутерброд с сыром 40/10;50/15	Каша жидкая молочная овсяная (геркулес) с сахаром и маслом 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с повидлом (джемом) 40/10;50/15
2-ой ЗАВТРАК	Сок 160/160	Напиток кисломолочный 150/150	Сок 160/160 Печенье/ вафли 20/40	Напиток кисломолочный 150/150	Напиток кисломолочный 150/150
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной (на мясном бульоне) 150/200 Макаронные изделия отварные 110/130 Гуляш из отварного мяса 60/80 Компот из сушеных фруктов + С-витаминизация 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из свежих огурцов 40/60 Суп картофельный с горохом (с мясом) 150/200 Капуста тушеная 100/150 Бифштекс «Натуральный» 60/60 Кисель из сушеных фруктов + С-витаминизация 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 150/200 Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью 160/200 Компот из сушеных фруктов + С-витаминизация 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне), с зеленью 150/200 Плов из птицы 160/200 Напиток лимонный 150/200 Хлеб ржаной 40/50	Салат из слабосоленой рыбы с луком 40/60 Борщ со сметаной (на мясном бульоне) 150/200 Жаркое по-домашнему (с мясом) 160/200 Компот из сушеных фруктов + С-витаминизация 150/180 Хлеб ржаной 40 /50 Хлеб пшеничный -- /40
УЩЕДНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты 40/60 Запеканка морковная с творогом 130/150 Повидло 20/20 Напиток кисломолочный 150/180 Фрукт 135/140	Омлет натуральный 130/150 Картофель отварной 100/120 Чай с сахаром 150/150 Хлеб пшеничный 50/60 Фрукт 135/140	Салат из моркови 40/60 Ватрушка «Королевская» 150/180 Напиток кисломолочный 150/180 Фрукт 135/140	Салат из свеклы 40/60 Картофельное пюре 110/130 Котлета рыбная запеченная 70/90 Сок 180/180 Хлеб пшеничный 50/60	Рагу из овощей 150/180 Яйцо вареное 40/40 Булочка «Веснушка» 100/120 Кисель из свежемороженой ягод 160/180

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (2 неделя)

	Понедельник (день 6)	Вторник (день 7)	Среда (день 8)	Четверг (день 9)	Пятница (день 10)
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом 110/130 Икра кабачковая 40/40 Чай с лимоном 180/180 Батон 40/50	Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с сыром 40/10; 50/15	Каша «Дружба» 150/180 Какао с молоком 160/180 Бутерброд с повидлом (джемом) 40/10; 50/15	Каша жидкая молочная кукурузная 150/180 Чай с молоком 160/180 Бутерброд сыром 40/10; 50/15	Каша вязкая молочная ячневая с сахаром и маслом 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с повидлом (джемом) 40/10; 50/15
2-ой ЗАВТРАК	Сок 160/160	Напиток кисломолочный 150/150	Молоко кипяченое 150/150 Печенье/ вафли 20/40	Напиток кисломолочный 150/150	Напиток кисломолочный 150/150
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне) 150/200 Запеканка из отварного мяса с рисом 160/200 Компот из сушеных фруктов + С-витаминизация 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Хлеб пшеничный 20/40	Салат из свежих огурцов 40/60 Суп картофельный с макаронными изделиями (с птицей) 150/200 Голубцы ленивые «Вкусные» в томатном соусе 140/160 Кисель из сушеных фруктов + С-витаминизация 150/180 Хлеб ржаной 40 /50	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/200 Картофельное пюре 110/130 Суфле из печени с рисом 90/110 Напиток лимонный 150/200 Хлеб ржаной 40/50	Суп картофельный со сметаной (с мясом), зеленью 150/200 Котлета мясная «Особая» 62/62 Рагу овощное 110/130 Компот из сушеных фруктов + С-витаминизация 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Рассольник ленинградский со сметаной 150/200 Тефтели мясные в томатном соусе 160/200 Компот из свежих яблок + С-витаминизация 150/180 Хлеб ржаной 40/50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблок 40/60 Яйцо вареное 40/40 Ватрушка с творогом 100/120 Кофейный напиток с молоком 160/180 Фрукт 135/140	Тефтели из трески (минтая) с творогом 130/150 Свекла, тушенная в сметане 120/ 150 Сок 160/160 Хлеб пшеничный 50/60	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 40/60 Сырники из творога 130/150 Молоко сгущенное 30/30 Напиток кисломолочный 150/180 Фрукт 135/140	Салат из картофеля с солеными огурцами 40/60 Суфле рыбное 130/150 Кисель из свежемороженых ягод 160/180 Хлеб пшеничный 50/60 Фрукт 135/140	Салат из свеклы 40/60 Картофель в молоке 120/150 Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью и яйцом 130/130 Сок 180/180