**вторник 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Масло сливочное | 10 |
| Каша гречневая молочная с сахаром и маслом | 160 |
| Какао на цельном молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Фрукты свежие | 100 |
| Обед | |
| Салат из свеклы с сыром с маслом растительным | 60 |
| Суп гороховый с гренками | 250/25 |
| Голубцы ленивые | 190 |
| Кисель из концентрата | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Молоко (йогурт) | 220 |
| Печенье | 30 |
| Ужин | |
| Яйцо вареное 1/2 | 20 |
| Рыба тушеная с овощами | 80 |
| Картофель отварной | 150 |
| Чай с сахаром | 180/10 |
| Хлеб пшеничный | 40 |

**ПОНЕДЕЛЬНИК 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Сыр твердый | 10 |
| Омлет натуральный | 85 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/10/7 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Сок фруктово-ягодный | 180 |
| Обед | |
| Салат из кукурузы (консервиров) с маслом растительным | 60 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250 |
| Запеканка картофельная с мясом | 165 |
| Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Чай с молоком | 220 |
| Пряники | 30 |
| Ужин | |
| Каша манная молочная с сахаром и маслом | 210 |
| Какао на цельном молоке | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 |

**СРЕДА 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Масло сливочное | 10 |
| Каша из хлопьев "Геркулес"молочная с сахаром и маслом | 160 |
| Чай с повидлом | 180/20 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Сок фруктово-ягодный | 180 |
| Обед | |
| Сельдь с луком | 35 |
| Свекольник на мясном бульоне | 250 |
| Плов из курицы | 210 |
| Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Какао на цельном молоке | 200 |
| Булка "Дорожная" | 50 |
| Ужин | |
| Запеканка рисовая с творогом | 210 |
| Чай с молоком | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 |

**ЧЕТВЕРГ 4**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Сыр твердый | 10 |
| Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом | 140 |
| Чай с сахаром | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Сок фруктово-ягодный | 180 |
| Обед | |
| Салат овощной с яблоками и с растительным маслом | 60 |
| Щи на мясном бульоне со сметаной | 250 |
| Каша рисовая | 150 |
| Биточки рыбные (запеченые) | 80 |
| Напиток из шиповника | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Молоко (йогурт) | 220 |
| Вафли | 30 |
| Ужин | |
| Суп молочный с пшеном | 250 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 |

**ПОНЕДЕЛЬНИК 6**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Масло сливочное | 10 |
| Каша пшенная молочная с сахаром и маслом | 160 |
| Чай с повидлом | 180/20 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Фрукты свежие | 100 |
| Обед | |
| Салат из белокачанной капусты с маслом растительным | 60 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 |
| Курица отварная (для супа) | 25 |
| Тефтели рыбные с соусом | 80 |
| Пюре картофельное | 150 |
| Кисель из концентрата | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Молоко (йогурт) | 220 |
| Печенье | 30 |
| Ужин | |
| Биточки манные с повидлом | 230 |
| Чай с молоком | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
|  |  |

**ПЯТНИЦА 5**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Масло сливочное | 10 |
| Каша рисовая молочная с сахаром и маслом | 140 |
| Чай с молоком | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Сок фруктово-ягодный | 180 |
| Обед | |
| Салат из свежих помидоров | 60 |
| Суп с клецками | 250/25 |
| Мясо тушеное с овощами | 220 |
| Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Молоко (йогурт) | 220 |
| Ватрушка с творогом | 35 |
| Ужин | |
| Яйцо вареное 1/2 | 20 |
| Сырники из творога | 150 |
| Соус молочный (сладкий) | 30 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 |

**СРЕДА 8**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Масло сливочное | 10 |
| Омлет с сыром | 85 |
| Какао на цельном молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Сок фруктово-ягодный | 180 |
| Обед | |
| Винегрет овощной | 60 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250 |
| Курица отварная | 80 |
| Каша гречневая | 150 |
| Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Молоко (йогурт) | 220 |
| Ватрушка с повидлом | 35 |
| Ужин | |
| Яйцо вареное 1/2 | 20 |
| Пудинг творожный | 150 |
| Соус молочный (сладкий) | 30 |
| Чай с сахаром и лимоном | 217 |
| Хлеб пшеничный | 40 |

**ВТОРНИК 7**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Сыр твердый | 10 |
| Суп молочный с крупой ячневой | 200 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Сок фруктово-ягодный | 180 |
| Обед | |
| Салат из моркови с яблоком и с маслом растительным | 60 |
| Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250 |
| Котлеты мясные с маслом сливочным | 80 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Какао на цельном молоке | 200 |
| Булка "Домашняя" | 50 |
| Ужин | |
| Рагу овощное с курицей | 230 |
| Чай с сахаром | 180/10 |
| Хлеб пшеничный | 40 |

**ПЯТНИЦА 10**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Масло сливочное | 10 |
| Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом | 140 |
| Чай с сахаром | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Сок фруктово-ягодный | 180 |
| Обед | |
| Салат из свежих помидоров | 60 |
| Суп с пшеном | 250 |
| Биточки мясные | 80 |
| Соус сметанный с томатом | 30 |
| Капуста тушеная | 150 |
| Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Молоко (йогурт) | 220 |
| Вафли | 30 |
| Ужин | |
| Лапшевник с творогом и маслом сливочным | 205 |
| Чай с молоком | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 |

**ЧЕТВЕРГ 9**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюд |
|
| Завтрак | |
| Масло сливочное | 10 |
| Каша из смеси круп (пшено + рис) молочная с сахаром и маслом | 85 |
| Чай с молоком | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Второй завтрак | |
| Фрукты свежие | 100 |
| Обед | |
| Салат из картофеля с зеленым горошком | 60 |
| Борщ со сметаной | 250 |
| Гуляш из говядины | 110 |
| Пюре картофельное | 150 |
| Напиток из шиповника | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Полдник | |
| Чай с сахаром | 220 |
| Пряник | 30 |
| Ужин | |
| Рыба припущенная в молоке | 80 |
| Картофель отварной | 150 |
| Соус молочный (сладкий) | 30 |
| Какао на цельном молоке | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |