

# Меню

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |
|--------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                 |              |
| Кофейный напиток с молоком     | 180          |
| Омлет натуральный              | 150          |
| Бутерброд с сыром              | 35           |
| Хлеб пшеничный                 | 40           |
| <b>Второй завтрак</b>          |              |
| Сок персиковый                 | 200          |
| <b>Обед</b>                    |              |
| Салат витаминный               | 50           |
| Суп крестьянский с крупой      | 180          |
| Рулет из говядины с яйцом      | 70           |
| Рагу из овощей                 | 130          |
| Кисель из груш                 | 180          |
| Хлеб пшеничный                 | 40           |
| <b>Полдник</b>                 |              |
| Печенье                        | 35           |
| Снежок                         | 200          |
| Хлеб ржаной                    | 20           |
| <b>Ужин</b>                    |              |
| Салат из свеклы                | 50           |
| Рыба (филе) отварная           | 70           |
| Картофель отварной с луком     | 130          |
| Чай с сахаром                  | 180          |
| Хлеб ржаной                    | 40           |

**1 день**

# Меню

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции |
|--------------------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                   |              |
| Какао с молоком                                  | 180          |
| Запеканка морковная с творогом с соусом молочным | 200          |
| Бутерброд с маслом                               | 25           |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |
| Фрукты свежие                                    | 100          |
| <b>Обед</b>                                      |              |
| Салат из кукурузы (консервированной)             | 50           |
| Суп из овощей                                    | 180          |
| Плов из отварной говядины                        | 200          |
| Компот из яблок                                  | 180          |
| Хлеб пшеничный                                   | 20           |
| Хлеб ржаной                                      | 10           |
| <b>Полдник</b>                                   |              |
| Пряники                                          | 40           |
| Молоко кипяченое                                 | 200          |
| Сыр порциями                                     | 6            |
| Хлеб пшеничный                                   | 10           |
| <b>Ужин</b>                                      |              |
| Винегрет овощной                                 | 50           |
| Биточки из кур                                   | 70           |
| Капуста тушеная с яблоками                       | 130          |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 180          |
| Хлеб ржаной                                      | 20           |

# Меню

3 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции |
|------------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                           |              |
| Чай с лимоном                            | 190          |
| Каша рисовая с изюмом                    | 190          |
| Яйца вареные                             | 40           |
| Хлеб пшеничный                           | 20           |
| <b>Второй завтрак</b>                    |              |
| Фрукты свежие                            | 100          |
| Хлеб ржаной                              | 15           |
| <b>Обед</b>                              |              |
| Салат из моркови и яблок                 | 50           |
| Борщ с капустой и картофелем             | 180          |
| Рыба запеченная в омлете                 | 70           |
| Пюре картофельное с морковью             | 130          |
| Сок вишневый                             | 200          |
| Хлеб пшеничный                           | 20           |
| Хлеб ржаной                              | 20           |
| <b>Полдник</b>                           |              |
| Булочка школьная                         | 70           |
| Йогурт                                   | 200          |
| <b>Ужин</b>                              |              |
| Огурец соленый                           | 50           |
| Запеканка (рулет) картофельная с печенью | 180          |
| Чай с молоком (1-й вариант)              | 180          |
| Хлеб пшеничный                           | 20           |
| Хлеб ржаной                              | 30           |

# Меню

4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции |
|---------------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                              |              |
| Чай с молоком (1-й вариант)                 | 180          |
| Каша жидкая молочная из манной крупы        | 190          |
| Бутерброд с сыром                           | 35           |
| Хлеб пшеничный                              | 20           |
| <b>Второй завтрак</b>                       |              |
| Сок яблочный                                | 200          |
| Хлеб пшеничный                              | 20           |
| <b>Обед</b>                                 |              |
| Салат из свеклы                             | 50           |
| Рассольник ленинградский                    | 180          |
| Пудинг из говядины                          | 70           |
| Рагу из овощей со сметаной                  | 130          |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 180          |
| Хлеб ржаной                                 | 10           |
| <b>Полдник</b>                              |              |
| Ватрушка с творожным фаршем                 | 70           |
| Снежок                                      | 180          |
| <b>Ужин</b>                                 |              |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 50           |
| Курица запеченная (из отварной)             | 70           |
| Картофель в молоке                          | 130          |
| Компот из яблок и лимоном                   | 180          |
| Хлеб пшеничный                              | 20           |
| Хлеб ржаной                                 | 20           |

# Меню

5 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции |
|-------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                      |              |
| Кофейный напиток с молоком          | 180          |
| Пудинг из творога с курагой         | 200          |
| Хлеб пшеничный                      | 40           |
| <b>Второй завтрак</b>               |              |
| Фрукты свежие                       | 100          |
| Хлеб ржаной                         | 25           |
| <b>Обед</b>                         |              |
| Икра кабачковая                     | 50           |
| Суп картофельный                    | 180          |
| Шницель натуральный рубленый        | 70           |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150          |
| Кисель из груш                      | 180          |
| Хлеб ржаной                         | 20           |
| <b>Полдник</b>                      |              |
| Вафли                               | 40           |
| Молоко кипяченое                    | 200          |
| Сыр (порциями)                      | 6            |
| Хлеб пшеничный                      | 10           |
| <b>Ужин</b>                         |              |
| Салат из моркови с курагой          | 50           |
| Рыба запеченная под молочным соусом | 70           |
| Каша ячневая рассыпчатая            | 150          |
| Компот из яблок                     | 180          |
| Хлеб ржаной                         | 20           |

# Меню

6 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции |
|--------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                       |              |
| Какао с молоком                      | 180          |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200          |
| Бутерброд с маслом                   | 25           |
| Хлеб пшеничный                       | 25           |
| <b>Второй завтрак</b>                |              |
| Фрукты свежие                        | 100          |
| <b>Обед</b>                          |              |
| Помидоры натуральные соленые         | 50           |
| Суп с рыбными консервами             | 180          |
| Котлеты мясные                       | 70           |
| Картофель отварной                   | 130          |
| Кисель из яблок                      | 180          |
| Хлеб пшеничный                       | 15           |
| Хлеб ржаной                          | 20           |
| <b>Полдник</b>                       |              |
| Крендель сахарный                    | 70           |
| Йогурт                               | 200          |
| <b>Ужин</b>                          |              |
| Салат из овощей с сухофруктами       | 50           |
| Птица, тушенная в соусе с овощами    | 200          |
| Чай с молоком (1-й вариант)          | 180          |
| Хлеб пшеничный                       | 25           |
| Хлеб ржаной                          | 20           |

# Меню

7 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции |
|------------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                           |              |
| Молоко кипяченое                         | 200          |
| Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 190          |
| Бутерброд с повидлом                     | 30           |
| <b>Второй завтрак</b>                    |              |
| Сок вишневый                             | 200          |
| <b>Обед</b>                              |              |
| Салат из свеклы с яблоками               | 50           |
| Суп из овощей                            | 180          |
| Котлеты рыбные                           | 70           |
| Пюре картофельное с морковью             | 130          |
| Компот из яблок с лимоном                | 180          |
| Хлеб ржаной                              | 20           |
| <b>Полдник</b>                           |              |
| Печенье                                  | 35           |
| Снежок                                   | 200          |
| Бутерброд с сыром                        | 35           |
| <b>Ужин</b>                              |              |
| Огурец свежий                            | 50           |
| Говядина тушеная с капустой              | 200          |
| Компот из смеси сухофруктов              | 180          |
| Хлеб пшеничный                           | 20           |
| Хлеб ржаной                              | 20           |

# Меню

8 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции |
|-------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                      |              |
| Кофейный напиток с молоком          | 180          |
| Омлет с зеленым горошком            | 180          |
| Хлеб пшеничный                      | 40           |
| <b>Второй завтрак</b>               |              |
| Фрукты свежие                       | 100          |
| Хлеб пшеничный                      | 10           |
| Хлеб ржаной                         | 15           |
| Масло (порциями)                    | 3            |
| <b>Обед</b>                         |              |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 50           |
| Суп гороховый (мясной) с гренками   | 180          |
| Печень по-строгановски              | 70           |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 150          |
| Компот из смеси сухофруктов         | 180          |
| Хлеб ржаной                         | 20           |
| <b>Полдник</b>                      |              |
| Пряники                             | 40           |
| Молоко кипяченое                    | 200          |
| Хлеб ржаной                         | 10           |
| <b>Ужин</b>                         |              |
| Салат из моркови                    | 50           |
| Голубцы ленивые                     | 70           |
| Пюре картофельное                   | 130          |
| Компот из яблок                     | 180          |
| Хлеб пшеничный                      | 20           |
| Хлеб ржаной                         | 20           |

# Меню

9 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции |
|-------------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                            |              |
| Какао с молоком                           | 180          |
| Суп молочный с пшеном                     | 190          |
| Бутерброд с маслом                        | 25           |
| Хлеб пшеничный                            | 25           |
| <b>Второй завтрак</b>                     |              |
| Яблоко свежее                             | 100          |
| Хлеб пшеничный                            | 10           |
| Хлеб ржаной                               | 15           |
| <b>Обед</b>                               |              |
| Салат из моркови и яблок                  | 50           |
| Свекольник со сметаной                    | 180          |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 70           |
| Пюре картофельное                         | 130          |
| Кисель из груш                            | 180          |
| Хлеб пшеничный                            | 20           |
| Хлеб ржаной                               | 20           |
| <b>Полдник</b>                            |              |
| Шанежка наливная с яйцом                  | 70           |
| Йогурт                                    | 200          |
| <b>Ужин</b>                               |              |
| Салат витаминный                          | 50           |
| Оладьи из печени по-кунцевски             | 70           |
| Макаронные изделия отварные               | 150          |
| Чай с сахаром                             | 180          |
| Хлеб ржаной                               | 20           |

# Меню

10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции |
|---------------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                              |              |
| Чай с молоком (1-й вариант)                 | 180          |
| Пудинг из творога с курагой                 | 200          |
| Яйца вареные                                | 40           |
| Хлеб пшеничный                              | 40           |
| Сыр (порциями)                              | 6            |
| <b>Второй завтрак</b>                       |              |
| Сок мультифруктовый                         | 200          |
| <b>Обед</b>                                 |              |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 50           |
| Суп картофельный с макаронными изделиями    | 180          |
| Биточки рыбные запеченные                   | 70           |
| Каша перловая рассыпчатая                   | 150          |
| Компот из яблок с лимоном                   | 180          |
| Хлеб ржаной                                 | 20           |
| <b>Полдник</b>                              |              |
| Булочка молочная                            | 80           |
| Снежок                                      | 180          |
| <b>Ужин</b>                                 |              |
| Салат из капусты белокачанной               | 50           |
| Зразы рубленые                              | 70           |
| Картофель запеченный в сметанном соусе      | 130          |
| Хлеб пшеничный                              | 20           |
| Хлеб ржаной                                 | 20           |