|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из манной крупы | | |  | | | |  | | | | 150 | | | |  | | | | 160 | |
| масло сливочное | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  | |
| манка | | | | 15 | | | |  | | | | 17 | | | |  | |
| молоко | | | | 130 | | | |  | | | | 165 | | | |  | |
|  | | | сахар | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  | |
| Кофейный напиток с молоком/какао с молоком | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | |
| молоко | | | | 155 | | | |  | | | | 162 | | | |  | |
| кофейный. напиток/какао | | | | 2/1 | | | |  | | | | 2/1,2 | | | |  | |
| сахар | | | | 6 | | | |  | | | | 9 | | | |  | |
| вода | | | | 45 | | | |  | | | | 38 | | | |  | |
| Бутерброд с маслом | | |  | | | |  | | | | 31/10 | | | |  | | | | 40/12 | |
| хлеб пшеничный | | | | 31 | | | |  | | | | 40 | | | |  | |
| масло сливочное | | | | 10 | | | |  | | | | 12 | | | |  | |
| Фрукт | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | |
| фрукты | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  | |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп рыбный | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 250 | |
| рыба | | | | 50 | | | |  | | | | 70 | | | |  | |
| масло растительное | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  | |
| пшено | | | | 3 | | | |  | | | | 5 | | | |  | |
| сметана | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  | |
| морковь | | | | 18 | | | |  | | | | 25 | | | |  | |
| картофель | | | | 105 | | | |  | | | | 105 | | | |  | |
| лук | | | | 17 | | | |  | | | | 17 | | | |  | |
| Плов из курицы | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 260 | |
| куры | | | | 120 | | | |  | | | | 162 | | | |  | |
| лук | | | | 25 | | | |  | | | | 15 | | | |  | |
| морковь | | | | 35 | | | |  | | | | 20 | | | |  | |
| рис | | | | 40 | | | |  | | | | 40 | | | |  | |
| масло растительное | | | | 5 | | | |  | | | | 6 | | | |  | |
| томат паста | | | | 5 | | | |  | | | | 8 | | | |  | |
| Икра морковная | | |  | | | |  | | | | 100 | | | |  | | | | 120 | |
| морковь | | | | 100 | | | |  | | | | 100 | | | |  | |
| лук | | | | 25 | | | |  | | | | 30 | | | |  | |
| масло растительное | | | | 4 | | | |  | | | | 6 | | | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | |
| сухофрукты | | | | 15 | | | |  | | | | 20 | | | |  | |
| сахар | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | | |  | | | | 30 | | | |  | | | | 38 | |
| хлеб пшеничный | | | | 30 | | | |  | | | | 38 | | | |  | |
| Хлеб ржаной | | |  | | | |  | | | | 40 | | | |  | | | | 80 | |
| хлеб ржаной | | | | 40 | | | |  | | | | 80 | | | |  | |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | |
| сок | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | | |  | | | | 30 | | | |  | | | | 40 | |
| хлеб пшеничный | | | | 30 | | | |  | | | | 40 | | | |  | |
| Яйцо вареное | | |  | | | |  | | | | 1 | | | |  | | | | 1 | |
| яйцо | | | | 1 | | | |  | | | | 1 | | | |  | |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | | |  | | | |  | | | | 240 | | | |  | | | | 280 | |
| масло сливочное | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  | |
| Масло растительное | | | | 3 | | | |  | | | | 5 | | | |  | |
| молоко | | | | 15 | | | |  | | | | 56 | | | |  | |
| творог | | | | 220 | | | |  | | | | 255 | | | |  | |
| морковь | | | | 25 | | | |  | | | | 30 | | | |  | |
| яйцо | | | | 1/4 | | | |  | | | | 1/4 | | | |  | |
| манка | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  | |
| сметана | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  | |
| Сахар | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  | |
| кисель | | |  | | | |  | | | | 50 | | | |  | | | | 50 | |
| кисель | | | | 40 | | | |  | | | | 40 | | | |  | |
| Чай | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | |
| чай | | | | 1 | | | |  | | | | 2 | | | |  | |
| сахар | | | | 8 | | | |  | | | | 10 | | | |  | |
| Кондитер | | |  | | | |  | | | | 20 | | | |  | | | | 30 | |
| кондитер | | | | 20 | | | |  | | | | 30 | | | |  | |
| Бутерброд с маслом | | |  | | | |  | | | | 31/10 | | | |  | | | | 40/12 | |
| хлеб пшеничный | | | | 31 | | | |  | | | | 40 | | | |  | |
| масло сливочное | | | | 10 | | | |  | | | | 12 | | | |  | |
| Хлеб ржаной | | |  | | | |  | | | | 40 | | | |  | | | | 40 | |
| хлеб ржаной | | | | 40 | | | |  | | | | 40 | | | |  | |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт(снежок) | | |  | | | |  | | | | 150 | | | |  | | | | 180 | |
| кисломолочный продукт (снежок) | | | | 150 | | | |  | | | | 180 | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | |  | | | |  | | | | 28 | | | |  | | | | 42 | |
| хлеб пшеничный | | | | 28 | | | |  | | | | 42 | | | |  | |
| **1 день понедельник**  **(осень – зима)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | ***кол-во (гр) для 7-11лет*** | | | | ***выход одной порции*** | | | | | ***кол-во(гр)***  ***12-18***  ***лет*** | | | ***выход одной порции***  ***(гр)*** | | | |
| Греча рассыпчатая с сахаром | |  | | |  | | | | 150 | | | | |  | | | | 150 | | |
| масло сливочное | | | 6 | | | |  | | | | | 7 | | | |  | | |
| гречка | | | 40 | | | |  | | | | | 40 | | | |  | | |
| сахар | | | 5 | | | |  | | | | | 5 | | | |  | | |
| Чай | |  | | |  | | | | 200 | | | | |  | | | | 200 | | |
| чай | | | 1 | | | |  | | | | | 2 | | | |  | | |
| сахар | | | 8 | | | |  | | | | | 10 | | | |  | | |
| Бутерброд с маслом | |  | | |  | | | | 31/10 | | | | |  | | | | 40/12 | | |
| хлеб пшеничный | | | 31 | | | |  | | | | | 40 | | | |  | | |
| масло сливочное | | | 10 | | | |  | | | | | 12 | | | |  | | |
| Фрукт | |  | | |  | | | | 200 | | | | |  | | | | 200 | | |
| фрукты | | | 200 | | | |  | | | | | 200 | | | |  | | |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из капусты говядиной | |  | | |  | | | | 200 | | | | |  | | | | 250 | | |
| мясо | | | 20 | | | |  | | | | | 20 | | | |  | | |
| масло растительное | | | 4 | | | |  | | | | | 5,5 | | | |  | | |
| сметана | | | 10 | | | |  | | | | | 10 | | | |  | | |
| картофель | | | 105 | | | |  | | | | | 105 | | | |  | | |
| капуста | | | 120 | | | |  | | | | | 120 | | | |  | | |
| лук | | | 25 | | | |  | | | | | 35 | | | |  | | |
| морковь | | | 15 | | | |  | | | | | 20 | | | |  | | |
| томат паста | | | 5 | | | |  | | | | | 8 | | | |  | | |
|  | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Капуста тушеная (белокочанная) | |  | | |  | | | | 160 | | | | |  | | | | 180 | | |
| капуста | | | 200 | | | |  | | | | | 200 | | | |  | | |
| Масло растительное | | | 5 | | | |  | | | | | 5 | | | |  | | |
| лук | | | 20 | | | |  | | | | | 28 | | | |  | | |
| морковь | | | 15 | | | |  | | | | | 25 | | | |  | | |
| мука | | | 5 | | | |  | | | | | 7 | | | |  | | |
| Ёжики из мяса говядины | |  | | |  | | | | 120 | | | | |  | | | | 130 | | |
| мясо | | | 90 | | | |  | | | | | 93,2 | | | |  | | |
| масло растительное | | | 2 | | | |  | | | | | 3 | | | |  | | |
| молоко | | | 11 | | | |  | | | | | 50 | | | |  | | |
| лук | | | 20 | | | |  | | | | | 20 | | | |  | | |
|  | | рис | | | 10 | | | |  | | | | | 10 | | | |  | | |
|  | | яйцо | | | 1/2 | | | |  | | | | | 1,2 | | | |  | | |
| Компот из смеси сухофруктов | |  | | |  | | | | 200 | | | | |  | | | | 200 | | |
| сухофрукты | | | 15 | | | |  | | | | | 20 | | | |  | | |
| сахар | | | 10 | | | |  | | | | | 10 | | | |  | | |
| Хлеб ржаной | |  | | |  | | | | 40 | | | | |  | | | | 80 | | |
| хлеб ржаной | | | 40 | | | |  | | | | | 80 | | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | |  | | |  | | | | 30 | | | | |  | | | | 38 | | |
| хлеб пшеничный | | | 30 | | | |  | | | | | 38 | | | |  | | |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | |  | | |  | | | | 200 | | | | |  | | | | 200 | | |
| сок | | | 200 | | | |  | | | | | 200 | | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | |  | | |  | | | | 30 | | | | |  | | | | 40 | | |
| хлеб пшеничный | | | 30 | | | |  | | | | | 40 | | | |  | | |
| яйцо | | | 1 | | | |  | | | | | 1 | | | |  | | |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | |  | | |  | | | | 200 | | | | |  | | | | 220 | | |
| мясо | | | 50 | | | |  | | | | | 66,6 | | | |  | | |
| масло растительное | | | 5,6 | | | |  | | | | | 6,3 | | | |  | | |
| картофель | | | 200 | | | |  | | | | | 200 | | | |  | | |
| лук | | | 18 | | | |  | | | | | 32 | | | |  | | |
| морковь | | | 25 | | | |  | | | | | 35 | | | |  | | |
|  | | томат паста | | | 5 | | | |  | | | | | 8 | | | |  | | |
| Кофейный напиток с молоком/какао с молоком | |  | | |  | | | | 200 | | | | |  | | | | 200 | | |
| сахар | | | 6 | | | |  | | | | | 9 | | | |  | | |
| кофейный напиток / какао | | | 2/1 | | | |  | | | | | 2/1,2 | | | |  | | |
| молоком | | | 155 | | | |  | | | | | 162 | | | |  | | |
| Бутерброд с маслом | |  | | |  | | | | 31/10 | | | | |  | | | | 40/12 | | |
| хлеб пшеничный | | | 31 | | | |  | | | | | 40 | | | |  | | |
| масло сливочное | | | 10 | | | |  | | | | | 12 | | | |  | | |
| Хлеб ржаной | |  | | |  | | | | 40 | | | | |  | | | | 40 | | |
| хлеб ржаной | | | 40 | | | |  | | | | | 40 | | | |  | | |
|  | | ***УЖИН*** | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Кисломолочный продукт (снежок) | |  | | |  | | | | 150 | | | | |  | | | | 180 | | |
| кисломолочный продукт(снежок) | | | 150 | | | |  | | | | | 180 | | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | |  | | | 28 | | | |  | | | | | 42 | | | |  | | |
| **6 день понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | |  | | | | |  | | | | 150 | | |  | | | | 200 | | | |
| макароны | | | | | 40 | | | |  | | | 60 | | | |  | | | |
| сыр | | | | | 20 | | | |  | | | 30 | | | |  | | | |
| масло сливочное | | | | | 5 | | | |  | | | 5 | | | |  | | | |
| Чай сладкий | |  | | | | |  | | | | 200 | | |  | | | | 200 | | | |
| чай | | | | | 1 | | | |  | | | 2 | | | |  | | | |
| сахар | | | | | 8 | | | |  | | | 10 | | | |  | | | |
| вода | | | | | 200 | | | |  | | | 200 | | | |  | | | |
| Бутерброд с маслом | |  | | | | |  | | | | 31/10 | | |  | | | | 40/12 | | | |
| хлеб пшеничный | | | | | 31 | | | |  | | | 40 | | | |  | | | |
| масло сливочное | | | | | 10 | | | |  | | | 12 | | | |  | | | |
| Фрукт | |  | | | | |  | | | | 200 | | |  | | | | 200 | | | |
| фрукты | | | | | 200 | | | |  | | | 200 | | | |  | | | |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной с мясом говядины | |  | | | | |  | | | | 200 | | |  | | | | 250 | | | |
| мясо | | | | | 20 | | | |  | | | 20 | | | |  | | | |
| масло растительное | | | | | 5 | | | |  | | | 6 | | | |  | | | |
| сметана | | | | | 10 | | | |  | | | 10 | | | |  | | | |
| капуста | | | | | 120 | | | |  | | | 120 | | | |  | | | |
| картофель | | | | | 105 | | | |  | | | 105 | | | |  | | | |
| лук | | | | | 12 | | | |  | | | 15 | | | |  | | | |
| морковь | | | | | 13 | | | |  | | | 15 | | | |  | | | |
| Зеленый горошек | | | | | 10 | | | |  | | | 10 | | | |  | | | |
| Греча рассыпчатая | |  | | | | |  | | | | 150 | | |  | | | | 150 | | | |
| греча | | | | | 40 | | | |  | | | 40 | | | |  | | | |
| масло сливочное | | | | | 6 | | | |  | | | 6 | | | |  | | | |
| Гуляш из говядины | |  | | | | |  | | | | 60 | | |  | | | | 85 | | | |
| мясо | | | | | 60 | | | |  | | | 70 | | | |  | | | |
| морковь | | | | | 10 | | | |  | | | 30 | | | |  | | | |
| лук | | | | | 10 | | | |  | | | 15 | | | |  | | | |
| Томат паста | | | | | 5 | | | |  | | | 8 | | | |  | | | |
| масло растительное | | | | | 3 | | | |  | | | 4 | | | |  | | | |
| мука | | | | | 10 | | | |  | | | 10 | | | |  | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | |  | | | | |  | | | | 200 | | |  | | | | 200 | | | |
| сухофрукты | | | | | 15 | | | |  | | | 20 | | | |  | | | |
| сахар | | | | | 10 | | | |  | | | 10 | | | |  | | | |
| Хлеб пшеничный | |  | | | | |  | | | | 30 | | |  | | | | 38 | | | |
| хлеб пшеничный | | | | | 30 | | | |  | | | 38 | | | |  | | | |
| Хлеб ржаной | |  | | | | |  | | | | 40 | | |  | | | | 80 | | | |
| хлеб ржаной | | | | | 40 | | | |  | | | 80 | | | |  | | | |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | |  | | | | |  | | | | 200 | | |  | | | | 200 | | | |
| сок | | | | | 200 | | | |  | | | 200 | | | |  | | | |
| Хлеб пшеничный | |  | | | | |  | | | | 30 | | |  | | | | 40 | | | |
| хлеб пшеничный | | | | | 30 | | | |  | | | 40 | | | |  | | | |
| Свекла отварная | |  | | | | |  | | | | 70 | | |  | | | | 100 | | | |
| свекла | | | | | 80 | | | |  | | | 113 | | | |  | | | |
| Яйцо вареное | |  | | | | |  | | | | 1 | | |  | | | | 1 | | | |
| яйцо | | | | | 1 | | | |  | | | 1 | | | |  | | | |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые с мясом | |  | | | | |  | | | | 200 | | |  | | | | 220 | | | |
| мясо | | | | | 70 | | | |  | | | 80 | | | |  | | | |
| масло растительное | | | | | 3 | | | |  | | | 4 | | | |  | | | |
| рис | | | | | 19 | | | |  | | | 20 | | | |  | | | |
| капуста | | | | | 200 | | | |  | | | 205 | | | |  | | | |
| лук | | | | | 15 | | | |  | | | 40 | | | |  | | | |
| морковь | | | | | 15 | | | |  | | | 40 | | | |  | | | |
| мука | | | | | 5 | | | |  | | | 10 | | | |  | | | |
| Масло сливочное | | | | | 6 | | | |  | | | 7 | | | |  | | | |
| Кофейный напиток с молоком/какао с молоком | |  | | | | |  | | | | 200 | | |  | | | | 200 | | | |
| молоко | | | | | 155 | | | |  | | | 162 | | | |  | | | |
| кофейный напиток/какао | | | | | 2/1 | | | |  | | | 2/1,2 | | | |  | | | |
| сахар | | | | | 6 | | | |  | | | 9 | | | |  | | | |
| Бутерброд с маслом | |  | | | | |  | | | | 3110 | | |  | | | | 40/12 | | | |
| хлеб пшеничный | | | | | 31 | | | |  | | | 40 | | | |  | | | |
| масло сливочное | | | | | 10 | | | |  | | | 12 | | | |  | | | |
| Хлеб ржаной | |  | | | | |  | | | | 40 | | |  | | | | 40 | | | |
| хлеб ржаной | | | | | 40 | | | |  | | | 40 | | | |  | | | |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт (снежок) | |  | | | | |  | | | | 150 | | |  | | | | 180 | | | |
| кисломолочный продукт(снежок) | | | | | 150 | | | |  | | | 180 | | | |  | | | |
| Хлеб пшеничный | | хлеб | | | | |  | | | | 28 | | |  | | | | 42 | | | |
| **2 день вторник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) | | | |  | | | |  | | | | 180 | | | |  | | | | 200 |
| масло сливочное | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  |
| молоко | | | | 130 | | | |  | | | | 150 | | | |  |
| рис | | | | 20 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| сахар | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  |
| вода | | | | 50 | | | |  | | | | 50 | | | |  |
| Кофейный напиток с молоком/какао с молоком | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| кофейный напиток /какао | | | | 2/1 | | | |  | | | | 2/1,2 | | | |  |
| молоко | | | | 155 | | | |  | | | | 162 | | | |  |
| сахар | | | | 6 | | | |  | | | | 9 | | | |  |
| вода | | | | 45 | | | |  | | | | 38 | | | |  |
| Бутерброд с маслом и сыром | | | |  | | | |  | | | | 31/10/20 | | | |  | | | | 40/12/30 |
| хлеб пшеничный | | | | 31 | | | |  | | | | 40 | | | |  |
| масло сливочное | | | | 10 | | | |  | | | | 12 | | | |  |
| сыр | | | | 20 | | | |  | | | | 30 | | | |  |
| Фрукт | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| фрукты | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 250 |
| мясо | | | | 20 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| масло растительное | | | | 4 | | | |  | | | | 5 | | | |  |
| крупа перловая | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| сметана | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| картофель | | | | 105 | | | |  | | | | 105 | | | |  |
| лук | | | | 25 | | | |  | | | | 35 | | | |  |
| морковь | | | | 15 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| огурцы соленые | | | | 13 | | | |  | | | | 14 | | | |  |
| томат паста | | | | 5 | | | |  | | | | 8 | | | |  |
| Пюре из гороха с маслом | | | |  | | | |  | | | | 150 | | | |  | | | | 180 |
| масло сливочное | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  |
| горох | | | | 50 | | | |  | | | | 60 | | | |  |
| Котлета из мяса говядины | | | |  | | | |  | | | | 90 | | | |  | | | | 100 |
| мясо | | | | 95 | | | |  | | | | 110 | | | |  |
| масло растительное | | | | 3 | | | |  | | | | 4 | | | |  |
| молоко | | | | 10 | | | |  | | | | 50 | | | |  |
| лук | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| хлеб пшеничный | | | | 10 | | | |  | | | | 15 | | | |  |
| мука | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| Компот из смеси сухофруктов | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| сухофрукты | | | | 15 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| сахар | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| вода | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  |
| Хлеб пшеничный | | | |  | | | |  | | | | 30 | | | |  | | | | 38 |
| хлеб пшеничный | | | | 30 | | | |  | | | | 38 | | | |  |
| Хлеб ржаной | | | |  | | | |  | | | | 40 | | | |  | | | | 80 |
| хлеб ржаной | | | | 40 | | | |  | | | | 80 | | | |  |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | | | |  | | | |  | | | | 110 | | | |  | | | | 130 |
| капуста | | | | 100 | | | |  | | | | 140 | | | |  |
| морковь | | | | 15 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| масло растительное | | | | 4 | | | |  | | | | 6 | | | |  |
| Хлеб пшеничный | | | |  | | | |  | | | | 30 | | | |  | | | | 40 |
| хлеб пшеничный | | | | 30 | | | |  | | | | 40 | | | |  |
| Сок | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| сок | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  |
| Яйцо вареное | | | |  | | | |  | | | | 1 | | | |  | | | | 1 |
| яйцо | | | | 1 | | | |  | | | | 1 | | | |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | | | |  | | | |  | | | | 150 | | | |  | | | | 180 |
| макароны | | | | 55 | | | |  | | | | 65 | | | |  |
| масло сливочное | | | | 7,4 | | | |  | | | | 5 | | | |  |
| Рыба под омлетом | | | |  | | | |  | | | | 100 | | | |  | | | | 130 |
| рыба | | | | 150 | | | |  | | | | 204 | | | |  |
| масло растительное | | | | 5 | | | |  | | | | 6 | | | |  |
| молоко | | | | 10 | | | |  | | | | 50 | | | |  |
| яйцо | | | | 1/2 | | | |  | | | | 1/2 | | | |  |
| Чай | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| чай | | | | 1 | | | |  | | | | 2 | | | |  |
| сахар | | | | 8 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| вода | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  |
| Бутерброд с маслом | | | |  | | | |  | | | | 31/10 | | | |  | | | | 40/12 |
| хлеб пшеничный | | | | 31 | | | |  | | | | 40 | | | |  |
| масло сливочное | | | | 10 | | | |  | | | | 12 | | | |  |
| Хлеб ржаной | | | |  | | | |  | | | | 40 | | | |  | | | | 40 |
| хлеб ржаной | | | | 40 | | | |  | | | | 40 | | | |  |
| Кондитер | | | |  | | | |  | | | | 20 | | | |  | | | | 30 |
| кондитер | | | | 20 | | | |  | | | | 30 | | | |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт(снежок) | | | |  | | | |  | | | | 150 | | | |  | | | | 180 |
| Кисломолочный продукт(снежок) | | | | 150 | | | |  | | | | 180 | | | |  |
| Хлеб пшеничный | | | |  | | | |  | | | | 28 | | | |  | | | | 42 |
| Хлеб пшеничный | | | | 28 | | | |  | | | | 42 | | | |  |
| **4 день четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| омлет | | | |  | | | |  | | | | 160 | | | |  | | | | 160 |
| масло сливочное | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  |
| молоко | | | | 100 | | | |  | | | | 100 | | | |  |
| яйцо | | | | 2 | | | |  | | | | 2 | | | |  |
| Кофейный напиток с молоком/какао с молоком | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| молоко | | | | 155 | | | |  | | | | 162 | | | |  |
| кофейный .напиток/какао | | | | 2/1 | | | |  | | | | 2/1,2 | | | |  |
| сахар | | | | 6 | | | |  | | | | 9 | | | |  |
| вода | | | | 45 | | | |  | | | | 38 | | | |  |
| Бутерброд с маслом | | | |  | | | |  | | | | 31/10 | | | |  | | | | 40/12 |
| масло сливочное | | | | 10 | | | |  | | | | 12 | | | |  |
| хлеб пшеничный | | | | 31 | | | |  | | | | 40 | | | |  |
|  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |
| Фрукт | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| фрукты | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с говядиной | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 250 |
| мясо | | | | 20 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| масло растительное | | | | 5 | | | |  | | | | 7 | | | |  |
| горох | | | | 20 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| картофель | | | | 105 | | | |  | | | | 105 | | | |  |
| лук | | | | 15 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| морковь | | | | 15 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| Овощное рагу с мясом говядины | | | |  | | | |  | | | | 210 | | | |  | | | | 200 |
| мясо | | | | 60 | | | |  | | | | 60 | | | |  |
| масло растительное | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  |
| картофель | | | | 120 | | | |  | | | | 120 | | | |  |
| лук | | | | 30 | | | |  | | | | 30 | | | |  |
| капуста | | | | 190 | | | |  | | | | 125 | | | |  |
| морковь | | | | 50 | | | |  | | | | 50 | | | |  |
| мука | | | | 7 | | | |  | | | | 12 | | | |  |
| томат паста | | | | 5 | | | |  | | | | 8 | | | |  |
| Свекла отварная | | | |  | | | |  | | | | 70 | | | |  | | | | 100 |
| свекла | | | | 80 | | | |  | | | | 113 | | | |  |
| Компот из смеси сухофруктов | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| сухофрукты | | | | 15 | | | |  | | | | 20 | | | |  |
| сахар | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| вода | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  |
| Хлеб ржаной | | | |  | | | |  | | | | 40 | | | |  | | | | 80 |
| хлеб ржаной | | | | 40 | | | |  | | | | 80 | | | |  |
| Хлеб пшеничный | | | |  | | | |  | | | | 30 | | | |  | | | | 38 |
| хлеб пшеничный | | | | 30 | | | |  | | | | 38 | | | |  |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| сок | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  |
| Бутерброд с сыром | | | |  | | | |  | | | | 30/20 | | | |  | | | | 40/30 |
| сыр | | | | 20 | | | |  | | | | 30 | | | |  |
| хлеб пшеничный | | | | 30 | | | |  | | | | 40 | | | |  |
| кондитер | | | |  | | | |  | | | | 20 | | | |  | | | | 30 |
| кондитер | | | | 20 | | | |  | | | | 30 | | | |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рис отварной | | | |  | | | |  | | | | 160 | | | |  | | | | 170 |
| масло сливочное | | | | 5 | | | |  | | | | 5 | | | |  |
| рис | | | | 67 | | | |  | | | | 67 | | | |  |
| Шницель рыбный | | | |  | | | |  | | | | 80 | | | |  | | | | 130 |
| рыба | | | | 150 | | | |  | | | | 200 | | | |  |
| масло растительное | | | | 5 | | | |  | | | | 2 | | | |  |
| молоко | | | | 20 | | | |  | | | | 35 | | | |  |
| хлеб пшеничный | | | | 10 | | | |  | | | | 15 | | | |  |
| лук | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| мука | | | | 10 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| Чай | | | |  | | | |  | | | | 200 | | | |  | | | | 200 |
| сахар | | | | 8 | | | |  | | | | 10 | | | |  |
| чай | | | | 1 | | | |  | | | | 2 | | | |  |
| вода | | | | 200 | | | |  | | | | 200 | | | |  |
| Хлеб ржаной | | | |  | | | |  | | | | 40 | | | |  | | | | 40 |
| хлеб ржаной | | | | 40 | | | |  | | | | 40 | | | |  |
| Бутерброд с маслом | | | |  | | | |  | | | | 3110 | | | |  | | | | 40/12 |
| хлеб пшеничный | | | | 31 | | | |  | | | | 40 | | | |  |
| масло сливочное | | | | 10 | | | |  | | | | 12 | | | |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт(снежок) | | | |  | | | |  | | | | 150 | | | |  | | | | 180 |
| кисломолочный продукт(снежок) | | | | 150 | | | |  | | | | 180 | | | |  |
| Хлеб пшеничный | | | |  | | | |  | | | | 28 | | | |  | | | | 42 |
| хлеб пшеничный | | | | 28 | | | |  | | | | 42 | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день пятница** | | | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | |
| Запеканка из творога |  |  | 240 |  | 280 |
| масло сливочное | 5 |  | 5 |  |
| масло растительное | 3 |  | 5 |  |
| молоко | 15 |  | 56 |  |
| творог | 220 |  | 255 |  |
| яйцо | 1/4 |  | 1/4 |  |
| манка | 5 |  | 5 |  |
| сметана | 10 |  | 10 |  |
| морковь | 35 |  | 35 |  |
| сахар | 5 |  | 5 |  |
| Кисель |  |  | 50 |  | 50 |
| кисель | 40 |  | 40 |  |
| вода | 10 |  | 10 |  |
| Кофейный напиток с молоком/какао с молоком |  |  | 200 |  | 200 |
| молоко | 155 |  | 162 |  |
| кофейный напиток/какао | 2/1 |  | 2/1,2 |  |
| сахар | 6 |  | 9 |  |
| вода | 45 |  | 38 |  |
| Бутерброд с маслом |  |  | 31/10 |  | 40/12 |
| хлеб пшеничный | 31 |  | 40 |  |
| масло сливочное | 10 |  | 12 |  |
| Фрукт |  |  | 200 |  | 200 |
| фрукты | 200 |  | 200 |  |
| ***ОБЕД*** | | | | | |
| Борщ на курином бульоне |  |  | 200 |  | 250 |
|  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 |  | 5 |  |
| сметана | 10 |  | 10 |  |
| картофель | 105 |  | 105 |  |
| капуста | 100 |  | 100 |  |
| лук | 25 |  | 35 |  |
| свекла | 60 |  | 70 |  |
| морковь | 20 |  | 20 |  |
| Пюре картофельное |  |  | 165 |  | 170 |
| масло сливочное | 5 |  | 5 |  |
| картофель | 200 |  | 200 |  |
| молоко | 13 |  | 10 |  |
| Котлета куриная |  |  | 90 |  | 130 |
| куры | 140 |  | 200 |  |
| масло растительное | 3 |  | 3 |  |
| лук | 10 |  | 10 |  |
| молоко | 10 |  | 10 |  |
| хлеб пшеничный | 10 |  | 10 |  |
| мука | 10 |  | 10 |  |
| Компот из смеси сухофруктов |  |  | 200 |  | 200 |
| сухофрукты | 15 |  | 20 |  |
| сахар | 10 |  | 10 |  |
| вода | 200 |  | 200 |  |
| Хлеб ржаной |  |  | 40 |  | 80 |
| хлеб ржаной | 40 |  | 80 |  |
| Хлеб пшеничный |  |  | 30 |  | 38 |
| хлеб пшеничный | 30 |  | 38 |  |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | |
| Сок |  |  | 200 |  | 200 |
| сок | 200 |  | 200 |  |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день пятница** | | | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | |
| Каша вязкая молочная гречневая (с маслом) |  |  | 150 |  | 200 |
| масло сливочное | 5 |  | 8 |  |
| молоко | 130 |  | 130 |  |
| греча | 30 |  | 35 |  |
| сахар | 5 |  | 5 |  |
| Кофейный напиток с молоком /какао с молоком |  |  | 200 |  | 200 |
| молоко | 155 |  | 162 |  |
| сахар | 6 |  | 9 |  |
| кофейный напиток/какао | 2/1 |  | 2/1,2 |  |
| вода | 45 |  | 38 |  |
| Бутерброд с маслом |  |  | 31/10 |  | 40/12 |
| хлеб пшеничный | 31 |  | 40 |  |
| масло сливочное | 10 |  | 12 |  |
| Фрукт |  |  | 200 |  | 200 |
| фрукты | 200 |  | 200 |  |
| ***ОБЕД*** | | | | | |
| Суп с фрикадельками из мяса |  |  | 200 |  | 250 |
| мясо | 20 |  | 20 |  |
| масло растительное | 6 |  | 8 |  |
| сметана | 10 |  | 10 |  |
| картофель | 105 |  | 105 |  |
| лук | 15 |  | 20 |  |
| морковь | 15 |  | 20 |  |
| рис | 10 |  | 10 |  |
| яйцо | 1/4 |  | 1/4 |  |
| Картофель тушеный с мясом птицы |  |  | 210 |  | 260 |
| курица | 134 |  | 200 |  |
| масло растительное | 3 |  | 5 |  |
| картофель | 180 |  | 180 |  |
| лук | 20 |  | 25 |  |
| морковь | 35 |  | 40 |  |
| Салат из белокочанной капусты |  |  | 120 |  | 140 |
|  | капуста | 100 |  | 140 |  |
| морковь | 15 |  | 20 |  |
| Масло растительное | 4 |  | 5 |  |
| Компот из смеси сухофруктов |  |  | 200 |  | 200 |
| сухофрукты | 15 |  | 20 |  |
| сахар | 10 |  | 10 |  |
| вода | 200 |  | 200 |  |
| Хлеб пшеничный |  |  | 30 |  | 38 |
| хлеб пшеничный | 30 |  | 38 |  |
| Хлеб ржаной |  |  | 40 |  | 80 |
| хлеб ржаной | 40 |  | 80 |  |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | |
| сок |  |  | 200 |  | 200 |
| сок | 200 |  | 200 |  |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день среда** | | | | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев |  | |  | 180 |  | 200 |
| молоко | | 130 |  | 155 |  |
| крупа « Геркулес» | | 18 |  | 20 |  |
| сахар | | 5 |  | 5 |  |
| масло сливочное | | 5 |  | 5 |  |
| Кофейный напиток с молоком/какао с молоком |  | |  | 200 |  | 200 |
| молоко | | 155 |  | 162 |  |
| сахар | | 6 |  | 9 |  |
| кофейный напиток/какао | | 2/1 |  | 2/1,2 |  |
| вода | |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом |  | |  | 31/10 |  | 40/12 |
| хлеб пшеничный | | 31 |  | 40 |  |
| масло сливочное | | 10 |  | 12 |  |
| Фрукт |  | |  | 200 |  | 200 |
| фрукты | | 200 |  | 200 |  |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
| Суп рыбный |  | |  | 200 |  | 250 |
| рыба | | 50 |  | 70 |  |
| масло растительное | | 5 |  | 5 |  |
| сметана | | 10 |  | 10 |  |
| картофель | | 105 |  | 105 |  |
| пшено | | 3 |  | 5 |  |
| лук | | 17 |  | 17 |  |
| морковь | | 18 |  | 25 |  |
| Овощное рагу с мясом птицы |  | |  | 200 |  | 220 |
| куры | | 95 |  | 162 |  |
| масло растительное | | 5 |  | 6 |  |
| мука | | 7 |  | 10 |  |
| картофель | | 150 |  | 150 |  |
| капуста | | 120 |  | 160 |  |
| лук | | 25 |  | 25 |  |
| морковь | | 30 |  | 45 |  |
| томат паста | | 5 |  | 8 |  |
| Компот из смеси сухофруктов |  | |  | 200 |  | 200 |
| сухофрукты | | 15 |  | 20 |  |
| сахар | | 10 |  | 10 |  |
| вода | | 200 |  | 200 |  |
| Хлеб ржаной |  | |  | 40 |  | 80 |
| хлеб ржаной | | 40 |  | 80 |  |
| Хлеб пшеничный |  | |  | 30 |  | 38 |
| хлеб пшеничный | | 30 |  | 38 |  |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | |
| сок |  | |  | 200 |  | 200 |
| сок | | 200 |  | 200 |  |
| Бутерброд с сыром |  | |  | 30/20 |  | 40/30 |
| хлеб пшеничный | | 30 |  | 40 |  |
| сыр | | 20 |  | 30 |  |
| Кондитер |  | |  | 20 |  | 30 |
| кондитер | | 20 |  | 30 |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | |
| Пюре картофельное | |  |  | 165 |  | 170 |
| масло сливочное | 5 |  | 5 |  |
| молоко | 13 |  | 10 |  |
| картофель | 200 |  | 200 |  |
| Котлета рыбная | |  |  | 100 |  | 130 |
| рыба | 150 |  | 200 |  |
| масло растительное | 5 |  | 5 |  |
| молоко | 10 |  | 50 |  |
| лук | 10 |  | 10 |  |
| хлеб пшеничный | 10 |  | 10 |  |
| мука | 10 |  | 10 |  |
| Чай сладкий | |  |  | 200 |  | 200 |
| сахар | 8 |  | 10 |  |
| чай | 1 |  | 2 |  |
| вода | 200 |  | 200 |  |
| Бутерброд с маслом | |  |  | 31/10 |  | 40/12 |
| хлеб пшеничный | 31 |  | 40 |  |
| масло сливочное | 10 |  | 12 |  |
| Хлеб ржаной | |  |  | 40 |  | 40 |
| хлеб ржаной | 40 |  | 40 |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | |
| Кисломолочный продукт(снежок) | |  |  | 150 |  | 180 |
| кисломолочный продукт(снежок) | 150 |  | 180 |  |
| Хлеб пшеничный | |  |  | 28 |  | 42 |
| хлеб пшеничный | 28 |  | 42 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день четверг** | | | | | | | | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | |
| Омлет | |  | |  | | 160 | |  | | 160 |
| масло сливочное | | 5 | |  | | 5 | |  |
| молоко | | 100 | |  | | 100 | |  |
| яйцо | | 2 | |  | | 2 | |  |
| Кофейный напиток с молоком/какао с молоком | |  | |  | | 200 | |  | | 200 |
| молоко | | 155 | |  | | 162 | |  |
| сахар | | 6 | |  | | 9 | |  |
| кофейный напиток/какао | | 2/1 | |  | | 2/1,2 | |  |
| вода | | 45 | |  | | 38 | |  |
| Бутерброд с маслом | |  | |  | | 31/10 | |  | | 40/12 |
| хлеб пшеничный | | 31 | |  | | 40 | |  |
| масло сливочное | | 10 | |  | | 12 | |  |
| Фрукт | |  | |  | | 200 | |  | | 200 |
| фрукты | | 200 | |  | | 200 | |  |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | |
| Борщ с мясом говядины | |  | |  | | 200 | |  | | 250 |
| мясо | | 20 | |  | | 20 | |  |
| масло растительное | | 5 | |  | | 7 | |  |
| сметана | | 10 | |  | | 10 | |  |
| капуста | | 100 | |  | | 100 | |  |
| картофель | | 105 | |  | | 105 | |  |
| лук | | 25 | |  | | 35 | |  |
| морковь | | 25 | |  | | 30 | |  |
| свекла | | 50 | |  | | 70 | |  |
| Пюре гороховое | |  | |  | | 150 | |  | | 180 |
| горох | | 50 | |  | | 60 | |  |
| Масло сливочное | | 5 | |  | | 5 | |  |
| Котлета из мяса говядины | |  | |  | | 90 | |  | | 100 |
| мясо | | 95 | |  | | 110 | |  |
| масло растительное | | 3 | |  | | 4 | |  |
| мука | | 7 | |  | | 7 | |  |
| лук | | 10 | |  | | 10 | |  |
| молоко | | 10 | |  | | 50 | |  |
| Хлеб пшеничный | | 10 | |  | | 15 | |  |
| Компот из смеси сухофруктов | |  | |  | | 200 | |  | | 200 |
| сухофрукты | | 15 | |  | | 20 | |  |
| сахар | | 10 | |  | | 10 | |  |
| вода | | 200 | |  | | 200 | |  |
| Хлеб ржаной | |  | |  | | 40 | |  | | 80 |
| хлеб ржаной | | 40 | |  | | 80 | |  |
| Хлеб пшеничный | |  | |  | | 30 | |  | | 38 |
| хлеб пшеничный | | 30 | |  | | 38 | |  |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | |
| Сок | |  | |  | | 200 | |  | | 200 |
| сок | | 200 | |  | | 200 | |  |
| Салат свекла с сыром | |  | |  | | 100 | |  | | 140 |
| масло растительное | | 5 | |  | | 5 | |  |
| свекла | | 100 | |  | | 140 | |  |
| сыр | | 20 | |  | | 30 | |  |
| Хлеб пшеничный | |  | |  | | 30 | |  | | 40 |
| хлеб пшеничный | | 30 | |  | | 40 | |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога | |  | |  | | 230 | |  | | 260 |
| творог | | 220 | |  | | 255 | |  |
| мука | | 10 | |  | | 10 | |  |
| яйцо | | 1/4 | |  | | 1/4 | |  |
| сахар | | 5 | |  | | 5 | |  |
| масло растительное | | 2 | |  | | 2 | |  |
| Молоко сгущённое | |  | |  | | 40 | |  | | 40 |
| Молоко сгущенное | | 40 | |  | | 40 | |  |
| Чай | |  | |  | | 200 | |  | | 200 |
| сахар | | 8 | |  | | 10 | |  |
| чай | | 1 | |  | | 2 | |  |
| вода | | 200 | |  | | 200 | |  |
| Бутерброд с маслом | |  | |  | | 31/10 | |  | | 40/12 |
| хлеб пшеничный | | 31 | |  | | 40 | |  |
| масло сливочное | | 10 | |  | | 12 | |  |
| Хлеб ржаной | |  | |  | | 40 | |  | | 40 |
| хлеб ржаной | | 40 | |  | | 40 | |  |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт(снежок) | |  | |  | | 150 | |  | | 180 |
| кисломолочный продукт(снежок) | | 150 | |  | | 180 | |  |
| Хлеб пшеничный | |  | |  | | 28 | |  | | 42 |
| хлеб пшеничный | | 28 | |  | | 42 | |  |
| **7 день вторник** | | | | | | | | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом) |  | |  | | 180 | |  | | 200 | |
| масло сливочное | | 5 | |  | | 5 | |  | |
| молоко | | 130 | |  | | 150 | |  | |
| рис | | 15 | |  | | 18 | |  | |
| пшено | | 20 | |  | | 25 | |  | |
| сахар | | 5 | |  | | 5 | |  | |
| Кофейный напиток с молоком/какао с молоком |  | |  | | 200 | |  | | 200 | |
| молоко | | 155 | |  | | 162 | |  | |
| сахар | | 6 | |  | | 10 | |  | |
| кофейный напиток/какао | | 2/1 | |  | | 2/1,2 | |  | |
| вода | | 45 | |  | | 38 | |  | |
| Бутерброд с маслом |  | |  | | 3110 | |  | | 40/12 | |
| хлеб пшеничный | | 31 | |  | | 40 | |  | |
| масло сливочное | | 10 | |  | | 12 | |  | |
| Фрукт |  | |  | | 200 | |  | | 200 | |
| фрукты | | 200 | |  | | 200 | |  | |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | | | | |
| Свекольник с мясом говядины |  | |  | | 200 | |  | | 250 | |
| мясо | | 20 | |  | | 20 | |  | |
| масло растительное | | 3 | |  | | 5 | |  | |
| яйцо | | 1/2 | |  | | 1/2 | |  | |
| сметана | | 10 | |  | | 10 | |  | |
| морковь | | 15 | |  | | 15 | |  | |
| картофель | | 105 | |  | | 105 | |  | |
| лук | | 15 | |  | | 15 | |  | |
| свекла | | 60 | |  | | 75 | |  | |
| Макароны отварные |  | |  | | 150 | |  | | 180 | |
| макароны | | 55 | |  | | 65 | |  | |
| Масло сливочное | | 4 | |  | | 5 | |  | |
| «Поджарка рыбная |  | |  | | 100 | |  | | 130 | |
| рыба | | 158 | |  | | 200 | |  | |
| масло растительное | | 5 | |  | | 7 | |  | |
| лук | | 35 | |  | | 35 | |  | |
| мука | | 20 | |  | | 20 | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов |  | |  | | 200 | |  | | 200 | |
| сахар | | 10 | |  | | 10 | |  | |
| сухофрукты | | 15 | |  | | 20 | |  | |
| вода | | 200 | |  | | 200 | |  | |
| Хлеб ржаной |  | |  | | 40 | |  | | 80 | |
| хлеб ржаной | | 40 | |  | | 80 | |  | |
| Хлеб пшеничный |  | |  | | 30 | |  | | 38 | |
| хлеб пшеничный | | 30 | |  | | 38 | |  | |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | | | | |
| Сок |  | |  | | 200 | |  | | 200 | |
| сок | | 200 | |  | | 200 | |  | |
| **Хлеб пшеничный** |  | |  | | 30 | |  | | 40 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| хлеб пшеничный | | 30 | |  | | 40 | |  | |
| **Кондитер** |  | |  | |  | |  | | 30 | |
| кондитер | | 20 | |  | | 30 | |  | |
| Винегрет |  | |  | | 130 | |  | | 160 | |
| Масло растительное | | 5 | |  | | 5 | |  | |
| картофель | | 70 | |  | | 70 | |  | |
| лук | | 10 | |  | | 10 | |  | |
| морковь | | 25 | |  | | 30 | |  | |
| свекла | | 45 | |  | | 60 | |  | |
| Огурцы консервированные | | 20 | |  | | 20 | |  | |
|  | Горошек зеленый | | 10 | |  | | 10 | |  | |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | |
| Жаркое по домашнему |  | |  | | 200 | |  | | 220 | |
| мясо | | 50 | |  | | 66,6 | |  | |
| масло растительное | | 5,6 | |  | | 6,3 | |  | |
| картофель | | 200 | |  | | 200 | |  | |
| лук | | 18 | |  | | 32 | |  | |
| морковь | | 25 | |  | | 35 | |  | |
|  | томат паста | | 5 | |  | | 8 | |  | |
| Чай |  | |  | | 200 | |  | | 200 | |
| сахар | | 8 | |  | | 10 | |  | |
| чай | | 1 | |  | | 2 | |  | |
| вода | | 200 | |  | | 200 | |  | |
| Бутерброд с маслом |  | |  | | 31/10 | |  | | 40/12 | |
| хлеб пшеничный | | 31 | |  | | 40 | |  | |
| масло сливочное | | 10 | |  | | 12 | |  | |
| Хлеб ржаной |  | |  | | 40 | |  | | 40 | |
| хлеб ржаной | | 40 | |  | | 40 | |  | |
| ***УЖИН*** | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт |  | |  | | 150 | |  | | 180 | |
| кисломолочный .продукт | | 150 | |  | | 180 | |  | |
| Хлеб пшеничный |  | |  | | 28 | |  | | 42 | |
| хлеб пшеничный | | 28 | |  | | 42 | |  | |