|  |
| --- |
| **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 |   |