

Меню на 10 дней 1 вариант.

| <i>День 1</i> | | <i>День 2</i> | |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Завтрак | | Завтрак | |
| Каша ячневая молочная 200/5 | | Омлет с сосисками 170гр. | |
| Чай с молоком 200 гр. | | Чай с лимоном 200/7 гр. | |
| Хлеб пшеничный 60 гр. | | Хлеб пшеничный 60 гр. | |
| сыр 15 гр. | | сыр 15 гр. | |
| Масло слив. 15гр. | | | |
| кондитерское изделие 30гр | | | |
| Обед | | Обед | |
| Суп крестьянский 200гр. | | Борщ из капусты с картофеле 200/10 гр. | |
| Салат из капусты с морковью 60гр. | | Плов из отварной птицы 210гр. | |
| Котлета из из говядины 80гр. | | Салат из свежих огурцов 60 гр. | |
| Макароны отварные 150гр. | | Хлеб пшеничный 30гр. | |
| Хлеб пшеничный 30гр. | | Хлеб ржаной 60гр. | |
| Хлеб ржаной 60гр. | | Компот из сухофруктов 200 гр. | |
| Сок фруктовый 200гр. | | | |
| | | | |

Меню на 10 дней 2 вариант.

| <i>День 1</i> | | <i>День 2</i> | |
|-----------------------------------|--|----------------------------------|--|
| Завтрак | | Завтрак | |
| Омлет натуральный 150гр. | | Каша овсяная из геркулеса 200/5 | |
| Кофейный напиток с молоком 200гр. | | Чай с лимоном 200/7 гр. | |
| Хлеб пшеничный 60 гр. | | сыр 15 гр. | |
| сыр 15 гр. | | Масло слив. 15гр. | |
| | | Кондитерское изделие 30гр. | |
| | | Хлеб пшеничный 60 гр. | |
| | | фрукты свежие 200гр. | |
| Обед | | Обед | |
| Щи из свежей капусты 200/10гр. | | Рассольник" домашний" 200/10гр. | |
| Салат из свежих огурцов 60гр. | | Салат из свеклы с чесноком 60гр. | |
| Курица в томатном соусе 80гр. | | Жаркое по- домашнему 200гр. | |
| Рис отварной 150гр. | | Сок фруктовый 200гр. | |
| Компот из сухофруктов 200гр. | | Хлеб пшеничный 30гр. | |
| Хлеб пшеничный 30гр. | | Хлеб ржаной 60гр. | |
| Хлеб ржаной 60гр. | | | |
| | | | |

| День 3 |
|---|
| Завтрак |
| Запеканка из творога со сгущ. Мол.150/40 |
| Какао с молоком 200гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| |

| Обед |
|--|
| Суп из овощей 200/10гр. |
| Салат из свеклы с чесноком 60гр. |
| Запеканка картофельная с мясом 200/40 |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| |
| Хлеб ржаной 60гр. |
| Чай с лимоном 200/7гр. |
| |

| День 4 |
|--------------------------|
| Завтрак |
| Омлет натуральный 150гр. |
| Чай с сахаром 200гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| сыр 15 гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| |

| Обед |
|---|
| Рассольник " Ленинградский"200/10гр |
| Салат из помидоров и огурцов 60гр. |
| |
| Каша гречневая рассыпчатая 150гр. |
| Рыба тушеная в сметанном соусе 80гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Напиток из шиповника 200гр. |

| День 3 |
|--------------------------------|
| Завтрак |
| Макаронник(запеканка) 150/5гр. |
| Чай с молоком 200гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| сыр 15 гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| |

| Обед |
|------------------------------------|
| Свекольник 200гр. |
| Салат из помидоров и огурцов 60гр. |
| |
| Рыба запеченная в омлете 95гр. |
| |
| Картофельное пюре 150/5гр. |
| Напиток из шиповника 200гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |

| День 4 |
|----------------------------------|
| Завтрак |
| Каша гречневая молочная 200/5гр. |
| Какао с молоком 200гр. |
| сыр 15 гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| Кондитерское изделие 30гр. |
| |

| Обед |
|---|
| Суп картофельный с рыбными консервами 200гр. |
| Салат витаминный 60гр. |
| |
| Рагу из птицы 200гр. |
| |
| Компот из кураги 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |
| |

| |
|---|
| |
| День 5 |
| Завтрак |
| Каша рисовая молочная вязкая 200/5 гр. |
| Чай с молоком 200гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| Сыр 15гр. |
| фрукты свежие 200 гр. |
| |
| Обед |
| Суп картофельный с рыбой 200гр. |
| Картофельное пюре 150/5гр. |
| Салат из моркови с зеленым горошком 60гр. |
| курица в соусе с томатом 80гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |
| Компот из кураги 200гр. |

| |
|--|
| |
| День 6 |
| Завтрак |
| Каша гречневая вязкая на молоке 200/5гр. |
| чай с сахаром 200гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| сыр 15 гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| Сосиски отварные 80гр. |

| |
|-------------------------------------|
| |
| Обед |
| Рассольник " Домашний" 200/10гр. |
| Салат из капусты с морковью 60гр. |
| Макароны отварные 150гр. |
| Фрикадельки паровые 80гр. |
| Компот из груш,яблок и изюма 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30 гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |

| |
|-------------------------------------|
| |
| День 5 |
| Завтрак |
| Запеканка рисовая с творогом 150/40 |
| Чай с сахаром 200гр. |
| сыр 15 гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| Хлеб пшеничный 60 гр. |

| |
|------------------------------------|
| |
| Обед |
| Суп картофельный с бобовыми 200гр. |
| Салат из капусты с морковью 60гр. |
| Плов из отварной говядины 200гр. |
| Компот из сухофруктов 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30 гр. |
| Хлеб ржаной 60 гр. |

| |
|-----------------------------------|
| |
| День 6 |
| Завтрак |
| Каша " Дружба" 200/5 |
| Кофейный напиток с молоком 200гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| сыр 15 |
| масло сливочное 15гр. |
| кондитерское изделие 30гр. |
| фрукты свежие 200 гр. |
| |
| Обед |
| Суп- пюре из картофеля 200гр. |
| Салат из свежих огурцов 60гр. |
| Биточки куриные 80гр. |
| макароны отварные 150гр. |
| Напиток из шиповника 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |

| День 7 |
|--|
| Завтрак |
| Запеканка рисовая с творогом 150/50гр. |
| Какао с молоком 200гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| сыр 15гр |

| День 8 |
|------------------------|
| Завтрак |
| Каша "Дружба" 200/5гр. |
| чай с лимоном 200/7гр. |
| сыр 15гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| фрукты свежие 200гр. |

| День 7 |
|--------------------------|
| Завтрак |
| Омлет с сосисками 170гр. |
| Чай с молоком 200гр. |
| сыр 15 гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |

| День 8 |
|----------------------------|
| Завтрак |
| Пудинг рисовый 150/40гр. |
| Какао с молоком 200гр. |
| сыр 15гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| кондитерское изделие 30гр. |

| Обед |
|------------------------------------|
| Щи из свежей капусты 200/10гр. |
| Салат из помидоров и огурцов 60гр. |
| Каша гречневая рассыпчатая 150гр. |
| Суфле из курицы 80гр. |
| Сок фруктовый 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |

| Обед |
|------------------------------------|
| Суп картофельный с бобовыми 200гр. |
| Салат из свеклы с изюмом 60гр. |
| Пюре картофельное 150/5гр. |
| Печень по-строгановски 110гр. |
| Компот из сухофруктов 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |

| Обед |
|----------------------------|
| Суп из овощей 200/10 |
| Винегрет овощной 60гр. |
| Фрикадельки паровые 80гр. |
| Пюре картофельное 150/5гр. |
| Сок фруктовый 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |

| Обед |
|--|
| Суп картофельный с макар. Изделиями 200гр. |
| Салат из свеклы с солеными огурцами 60гр. |
| Суфле из курицы 80гр. |
| Каша гречневая рассыпчатая 150гр. |
| Компот из сухофруктов 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |

| |
|---|
| |
| День 9 |
| Завтрак |
| Омлет натуральный 150гр. |
| чай с лимоном 200/7гр. |
| Масло слив. 15гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| кондитерское изделие 30гр. |
| |
| Обед |
| Суп картофельный с макаронн.изд. 200гр. |
| Салат из капусты с яблоком 60гр. |
| Рыба тушеная в сметанн. Соусе 80гр. |
| Рис отварной 150гр. |
| Напиток из шиповника 200гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| |

| |
|-------------------------------------|
| |
| День 10 |
| Завтрак |
| Каша рисовая молочная 200/5гр. |
| Чай с молоком 200гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| Сыр 15гр. |
| фрукты свежие 200гр. |
| |
| Обед |
| Свекольник 200гр. |
| Салат из помидоров и огурцов 60гр. |
| Картофель отварной 150гр. |
| Биточек куриный 80гр. |
| Компот из груш,яблок и изюма 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |
| |

| |
|--|
| |
| День 9 |
| Завтрак |
| Запеканка из творога со сгущ. Мол. 150/40гр. |
| Чай с сахаром 200гр. |
| Сыр 15гр. |
| Хлеб пшеничный 60 гр. |
| |
| Обед |
| Борщ с капустой и картофелем 200/10гр. |
| Салат из помидоров и огурцов 60гр. |
| Голубцы ленивые 75/5 |
| Макароны отварные150гр. |
| Напиток из шиповника 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |
| |

| |
|---|
| |
| День 10 |
| Завтрак |
| Каша пшенная молочная 200/5гр. |
| Чай с лимоном 200/7гр. |
| Сыр 15гр. |
| Масло сливочное 15гр. |
| Кондитерское изделие 30гр. |
| Хлеб пшеничный 60гр. |
| |
| Обед |
| Свекольник 200гр. |
| Салат из свежей капусты с яблоком 60гр. |
| Рыба тушеная в сметанном соусе 80гр. |
| Пюре картофельное 150/5гр. |
| Компот из яблок,груш и изюма 200гр. |
| Хлеб пшеничный 30гр. |
| Хлеб ржаной 60гр. |
| |