

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

На выбор: Каша вязкая ячневая молочная, суп молочный с крупой.

На выбор: Чай с сахаром, какао (кофейный напиток) с молоком.

Бутерброд с маслом и сыром.

ОБЕД

Салат мясной.

Суп картофельный с крупой на бульоне.

На выбор: Капуста тушеная с колбасными изделиями, гуляш, макаронные изделия отварные.

Компот из сухофруктов (в ассортименте).

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Молоко пастеризованное.

Оладьи с молоком сгущенным.

УЖИН

Овощи припущенные (в ассортименте).

На выбор: Тефтели рыбные, рыбные консервы (порциями).

Соус белый основной.

Картофель отварной.

Чай с лимоном.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.



ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

На выбор: Творог со сметаной и сахаром, каша вязкая ячневая молочная.

На выбор: Чай с молоком, чай с сахаром.

На выбор: Бутерброд с маслом и сыром, бутерброд с маслом.

ОБЕД

Салат из кальмаров с яйцом и морковью.

Солянка домашняя со сметаной.

Гуляш.

На выбор: Пюре картофельное, макаронные изделия отварные.

Сок.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Фрукты свежие или ягода свежемороженая.

УЖИН

Пирог с фаршем рисовым с рыбными консервами.

Консервы овощные закусочные (лечо, икра кабачковая, томаты в собственном соку).

На выбор: Котлеты, биточки, шницели из говядины, голубцы ленивые.

Соус белый основной.

На выбор: Пюре картофельное, макаронные изделия отварные.

Кисель из свежемороженой ягоды.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

На выбор: Каша вязкая пшеничная молочная, каша вязкая рисовая молочная.

На выбор: Чай с лимоном, какао (кофейный напиток) с молоком.

Яйцо отварное.

На выбор: Бутерброд с маслом, бутерброд с маслом и сыром.

ОБЕД

Винегрет с сельдью.

Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной.

На выбор: Жаркое по-домашнему, Котлеты, биточки, шницели из говядины.

Каша перловая рассыпчатая.

Компот из сухофруктов (в ассортименте).

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Фрукты свежие или ягода свежемороженая.

УЖИН

Консервы овощные закусочные (лечо, икра кабачковая, томаты в собственном соку).

Плов с птицей.

Чай с лимоном.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.



ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

На выбор: Каша жидкая манная молочная, творог со сметаной и сахаром.

На выбор: Чай с лимоном, чай с молоком.

На выбор: Бутерброд с джемом или повидлом, бутерброд с маслом и сыром.

ОБЕД

Салат «Обжорка»

Суп «Харчо» на бульоне со сметаной.

На выбор: Запеканка овощная с мясом, запеканка из печени с рисом.

Макаронные изделия отварные.

Компот из свежемороженой ягоды.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Фрукты свежие или ягода свежемороженая.

УЖИН

Коржик молочный.

Овощи натуральные соленые.

Тефтели из говядины.

Макаронные изделия отварные.

Чай с молоком.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

На выбор: Суп молочный с макаронными изделиями, каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес».

На выбор: Чай с сахаром, чай с лимоном.

На выбор: Бутерброд с джемом или повидлом, бутерброд с маслом.

ОБЕД

Салат «Зимний»

Суп картофельный с крупой на курином бульоне.

На выбор: Птица отварная, пюре картофельное, плов с мясом.

Напиток из плодов шиповника.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Молоко пастеризованное.

Кондитерские изделия в ассортименте.

УЖИН

Колбасные изделия отварные

На выбор: Каша гречневая рассыпчатая, пюре картофельное.

Чай с лимоном.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.



ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

На выбор: Каша вязкая пшеничная молочная, творог со сметаной и сахаром.

На выбор: Какао (кофейный напиток) с молоком, чай с сахаром.

Яйцо отварное.

Бутерброд с маслом и сыром.

ОБЕД

Огурцы свежие или помидоры свежие.

Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы.

Котлеты, биточки, шницели куриные.

Капуста тушеная.

Сок.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Молоко пастеризованное.

Булочка или др. выпечка промышленного производства в ассортименте.

УЖИН

Суп картофельный с крупой и рыбными консервами.

Бефстроганов.

Каша рассыпчатая.

Компот из свежемороженой ягоды.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

На выбор: Творог со сметаной и сахаром, каша вязкая пшеничная молочная.

На выбор: Чай с сахаром, какао (кофейный напиток) с молоком.

Бутерброд с маслом и сыром.

ОБЕД

Салат из моркови с бобовыми.

Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной.

На выбор: Котлеты, биточки, шницели из говядины, каша перловая рассыпчатая.

Жаркое по – домашнему.

Компот из сухофруктов (в ассортименте).

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Молоко пастеризованное.

Булочка или др. выпечка промышленного производства в ассортименте.

УЖИН

Овощи припущенные (в ассортименте).

Колбасные изделия отварные

На выбор: Пюре картофельное, каша гречневая рассыпчатая.

Чай с лимоном.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

На выбор: Каша вязкая ячневая молочная, творог со сметаной и сахаром.

На выбор: Чай с сахаром, чай с молоком.

На выбор: Бутерброд с маслом, бутерброд с маслом и сыром.

ОБЕД

Сельдь с луком репчатым.

Суп-лапша с мясом птицы.

На выбор: Азу, рыба тушеная в томате с овощами, рис отварной.

Кисель из свежемороженой ягоды.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Фрукты свежие или ягода свежемороженая.

УЖИН

Пирог печенный из др. теста и фаршем из капусты.

Винегрет овощной.

Колбасные изделия отварные.

На выбор: Каша гречневая рассыпчатая, капуста тушеная.

Компот из свежемороженой ягоды.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.



ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

На выбор: Суп молочный с крупой, каша вязкая ячневая молочная.

На выбор: Какао (кофейный напиток), чай с сахаром.

Бутерброд с маслом и сыром.

ОБЕД

Огурцы свежие или помидоры свежие.

Суп картофельный с крупой и рыбными консервами.

На выбор: Запеканка из печени с рисом, макаронные изделия отварные.

Запеканка овощная с мясом.

Компот из сухофруктов (в ассортименте).

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Фрукты свежие или ягода свежемороженая.

УЖИН

Запеканка из творога

Сметана (порциями)

На выбор: Голубцы ленивые, котлеты, биточки, шницели из говядины.

Соус белый основной.

На выбор: Пюре картофельное, макаронные изделия отварные.

Чай с молоком.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

На выбор: Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес», суп молочный с макаронными изделиями.

На выбор: Чай с лимоном, чай с сахаром.

Яйцо отварное.

На выбор: Бутерброд с маслом, бутерброд с джемом или повидлом.

ОБЕД

Салат витаминный (из белокочанной капусты).

Рассольник ленинградский на бульоне со сметаной.

На выбор: Рыба, тушеная в томате с овощами, рис отварной, азу.

Сок.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Фрукты свежие или ягоды свежемороженая.

УЖИН

Пирог с брусникой со сметаной.

Огурцы свежие или помидоры свежие.

Колбасные изделия отварные.

На выбор: Капуста тушеная, каша гречневая рассыпчатая.

Кисель из свежемороженой ягоды.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.



ДЕНЬ 11

ЗАВТРАК

На выбор: Каша вязкая рисовая молочная, каша вязкая пшеничная молочная.

На выбор: Чай с лимоном, какао (кофейный напиток) с молоком.

На выбор: Бутерброд с маслом и сыром, бутерброд с маслом.

ОБЕД

Салат «Обжорка».

Суп картофельный с бобовыми на бульоне.

Гуляш.

На выбор: Макароны изделия отварные, пюре картофельное.

Компот из сухофруктов (в ассортименте).

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Молоко пастеризованное.

Коржик молочный.

УЖИН

Консервы овощные закусочные (лечо, икра кабачковая, томаты в собственном соку)

На выбор: Рыбные консервы (порциями), тефтели рыбные.

Соус белый основной.

Картофель отварной.

Чай с сахаром.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

ДЕНЬ 12

ЗАВТРАК

На выбор: Творог со сметаной и сахаром, каша жидкая манная молочная.

На выбор: Чай с молоком, чай с лимоном.

На выбор: Бутерброд с джемом или повидлом, бутерброд с маслом и сыром.

ОБЕД

Консервы овощные закусочные (лечо, икра кабачковая, томаты в собственном соку).

Солянка домашняя со сметаной.

На выбор: Плов с мясом, птица отварная, пюре картофельное.

Сок.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Молоко пастеризованное.

Булочка или др. выпечка промышленного производства.

УЖИН

Винегрет овощной.

На выбор: Рыба, запеченная в сметанном соусе, котлеты или биточки рыбные.

Пюре картофельное.

Чай с сахаром.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.



ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

ДЕНЬ 13

ЗАВТРАК

На выбор: Омлет натуральный, каша вязкая пшеничная молочная.

На выбор: Чай с сахаром, какао (кофейный напиток) с молоком.

На выбор: Бутерброд с маслом и сыром, бутерброд с джемом или повидлом.

ОБЕД

Салат из свеклы (моркови) с чесноком и сыром.

Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной.

На выбор: Бефстроганов, каша гречневая рассыпчатая. Капуста тушеная с колбасными изделиями.

Компот из сухофруктов (в ассортименте).

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Молоко пастеризованное.

Булочка или др. выпечка промышленного производства.

УЖИН

Овощи натуральные соленые.

На выбор: Котлеты или биточки рыбные, рыба, запеченная в сметанном соусе.

Картофель запеченный.

Кисель из свежемороженой ягоды.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

ДЕНЬ 14

ЗАВТРАК

На выбор: Каша вязкая пшеничная молочная, омлет натуральный.

На выбор: Какао (кофейный напиток) с молоком, чай с сахаром.

На выбор: Бутерброд с джемом или повидлом, бутерброд с маслом и сыром.

ОБЕД

Салат «Овощной».

Рассольник ленинградский на бульоне со сметанной.

Жаркое по-домашнему.

Компот из свежемороженой ягоды.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПОЛДНИК

Молоко пастеризованное.

Булочка или др. выпечка промышленного производства (в ассортименте).

УЖИН

Огурцы свежие или помидоры свежие.

Птица (голень, бедро) запеченная с чесноком и сыром.

Капуста тушеная с рисом.

Чай с сахаром.

Хлеб пшеничный.

Хлеб ржаной.

ПАУЖИН

Кисломолочный продукт.

