|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя первая** |  |
| **Понедельник** |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная жидкая  | 150 | 180 |
|   | Чай с молоком | 180 | 180 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|   | Кекс чайный | 20 | 30 |
|   |   | **358** | **400** |
| 2-ой завтрак | Молочный ванильный напиток | 100 | 150 |
|  |  | **100** | **150** |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и курой | 150/10 | 200/10 |
|   | Капуста тушеная с мясом свинины | 150 |  |
|  | Капуста тушеная |  | 130 |
|   | Биточек мясной |  | 70 |
|   | Овощи по сезону | 30 | 30 |
|   | Компот  | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 34 | 43 |
|   |   | **524** | **633** |
| Уплотненный полдник | Тефтели рыбные с соусом | 60/40 | 90/50 |
|  | Рис отварной | 100 | 110 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 150 |
|  | Кондитерское изделие | 18 | 18 |
|   |   | **398** | **453** |
|   |   | **1380** | **1636** |

**Неделя первая**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вторник** |  |
| Завтрак | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 150 | 180 |
|   | Кофейный напиток на молоке | 180 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|   | Сыр |  | 10 |
|  |  | **360** | **405** |
| 2-ой завтрак | Фрукт  | 125 | 125 |
|  |  | **125** | **125** |
| Обед | Суп из овощей с мясом и сметаной | 150/10 | 200/10 |
|   | Пюре картофельное | 120 | 150 |
|   | Суфле рыбное | 70 | 70 |
|   | Овощи по сезону | 15 | 20 |
|   | Компот  | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 34 | 43 |
|   |   | **549** | **643** |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 100 | 120 |
|   | Молоко сгущенное | 20 | 25 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|  | Кондитерское изделие  | 23 | 23 |
|   |   | **293** | **348** |
|   |   | **1327** | **1521** |

**Неделя первая**

|  |  |
| --- | --- |
| **Среда** |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая жидкая | 150 | 180 |
|   | Какао с молоком | 180 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|   |   | **368** | **405** |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 125 | 125 |
|  |  | **125** | **125** |
| Обед | Суп картофельный рыбный | 170 | 225 |
|   | Гуляш из мяса птицы | 30/30 | 35/35 |
|   | Каша гречневая рассыпчатая | 70 | 100 |
|   | Кукуруза отварная | 15 | 20 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 34 | 43 |
|   | Напиток из фруктов | 150 | 150 |
|   |   | **499** | **608** |
| Уплотненный полдник | Жаркое по-домашнему со свининой | 200 | 250 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 150 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 35 |
|  | Печенье | 18 | 18 |
|   |   | **393** | **453** |
|   |   | **1385** | **1591** |

**Неделя первая**

|  |  |
| --- | --- |
| **Четверг** |  |
| Завтрак | Каша молочная ячневая жидкая | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|   | Чай с сахаром, молоком | 180 | 180 |
|  | Сыр |  | 10 |
|  |  | **368** | **405** |
| 2-ой завтрак | Кисломолочный продукт  | 100 | 150 |
|  |  | **100** | **150** |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 150 | 200 |
|   | Азу говядины | 60 | 70 |
|   | Макаронные изделия отварные | 70 | 110 |
|  | Овощи по сезону | 30 | 30 |
|   | Напиток из сухофруктов  | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржаной | 34 | 43 |
|   |   | **494** | **603** |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога | 100 | 140 |
|   | Соус сметанный сладкий | 25 | 30 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 150 |
|  | Выпечное изделие | 50 | 50 |
|   |   | **325** | **400** |
|   |   | **1287** | **1558** |

**Неделя первая**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пятница** |  |
| Завтрак | Каша молочная жидкая «Дружба» | 150 | 180 |
|   | Кофейный напиток на молоке | 180 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|  |  | **368** |  **405** |
| 2-ой завтрак | Фрукт  | 125 | 125 |
|  |  | **125** | **125** |  |
| Обед | Борщ со сметаной | 150 | 200 |
|   | Ёжики мясные со сметанным соусом | 120/50 | 120/50 |
|   | Овощи по сезону | 15 | 30 |
|   | Компот из свежих плодов  | 150 | 180 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 34 | 43 |
|   |   | **519** | **623** |
| Уплотненный полдник | Картофельное пюре | 120 | 150 |
|   | Котлета (биточек) рыбная |  | 70 |
|  | Гуляш из рыбы | 50/50 |  |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 35 |
|  | Пирог Манник | 50 | 50 |
|   |   | **445** |  **485** |
|   |   | **1457** | **1638** |



|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя вторая** |  |
| **Понедельник** |  |
| Завтрак | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 150 | 180 |
|   | Чай с молоком | 180 | 200 |
|   | Кекс чайный | 20 | 30 |
|  |  | **350** | **410** |
| 2-ой завтрак | Кисломолочный напиток | 100 | 120 |
|  |  | **100** | **120** |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 |
|   | Тефтели «Сочные» с соусом |  | 50/50 |
|  | Суфле из говядины | 50 |  |
|   | Рис отварной | 70 | 100 |
|   | Овощи по сезону | 15 | 20 |
|   | Напиток из смеси сухофруктов  | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 34 | 43 |
|   |   | **469** | **613** |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога | 100 | 140 |
|   | Соус молочный (сладкий) | 25 | 30 |
|   | Чай с сахаром  | 150 | 180 |
|  | Булочка ванильная | 60 | 60 |
|   |   | **335** | **410** |
|   |   | **1254** | **1553** |

**Неделя вторая**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вторник** |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 180 |
|   | Кофейный напиток на молоке | 180 | 180 |
|   | Гренка с сыром | 50 | 50 |
|  |  | **380** | **410** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый  | 120 | 200 |
|  |  | **120** | **200** |
| Обед | Рассольник Ленинградский с курой и сметаной | 150/10 | 200/10 |
|   | Печень по-строгановски | 30 | 35 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 70 | 100 |
|   | Овощи свежие | 30 | 30 |
|   | Компот из плодов  | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржаной | 34 | 43 |
|   |   | **474** | **603** |
| Уплотненный полдник | Суфле рыбное | 50 | 70 |
|   | Картофельное пюре | 150 | 150 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|  | Печенье | 23 | 23 |
|   |   | **403** | **458** |
|   |   | **1377** | **1671** |
| **Неделя вторая****Среда** |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная жидкая | 150 | 180 |
|   | Какао с молоком | 180 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|  |  | **368** | **405** |
| 2-ой завтрак | Фрукт  | 125 | 125 |
|  |  | **125** | **125** |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 200 |
|   | Гуляш «Болоньез» | 50 | 60 |
|   | Макаронные изделия отварные | 70 | 110 |
|   | Кукуруза отварная | 15 | 15 |
|   | Компот из свежих плодов  | 150 | 180 |
|   | Хлеб ржаной | 34 | 43 |
|   |   | **469** | **608** |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 100 | 140 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|  | Сыр | 10 | 10 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|  | Печенье | 18 | 36 |
|   |   | **308** | **401** |
|   |   | **1270** | **1539** |

**Неделя вторая**

|  |  |
| --- | --- |
| **Четверг** |  |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 180 |
|   | Чай с молоком | 180 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|  | Масло сливочное | 8 | 10 |
|  |  | **368** | **405** |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 130 | 130 |
|  |  | **130** | **130** |
| Обед | Суп картофельный с яйцом и сметаной | 150 | 200 |
|   | Биточек из мяса кур |  | 50 |
|  | Капуста тушеная |  | 150 |
|  | Капуста тушеная с курой  | 200 |  |
|   | Овощи по сезону | 15 | 20 |
|   | Компот  | 150 | 150 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 34 | 43 |
|   |   | **549** | **613** |
| Уплотненный полдник | Пудинг творожный | 100 | 140 |
|   | Молоко сгущенное | 25 | 30 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|  | Ватрушка с джемом | 50 | 50 |
|   |   | **325** | **400** |
|   |   | **1372** | **1548** |

**Неделя вторая**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пятница** |  |
| Завтрак | Каша молочная манная жидкая | 150 | 180 |
|   | Кофейный напиток на молоке | 180 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|  |  | **358** | **400** |
| 2-ой завтрак | Фрукт  | 125 | 125 |
|  |  | **125** | **125** |
| Обед | Суп из овощей с мясом | 150/10 | 200/10 |
|  | Пудинг рыбный запеченный | 60 |  |
|  | Соус молочный | 30 |  |
|   | Котлета (биточек) рыбная |  | 70 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 150 |
|   | Овощи по сезону | 30 | 30 |
|   | Напиток из шиповника с изюмом  | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржаной | 34 | 43 |
|   |   | **584** | **653** |
| Уплотненный полдник | Гуляш из мяса | 30/30 | 35/35 |
|   | Рис с овощами | 100 | 120 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 30 |
|   |   | **340** | **405** |
|   |   | **1417** | **1588** |



|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя третья** |  |
| **Понедельник** |  |
| Завтрак | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 150 | 180 |
|   | Кофейный напиток на молоке | 180 | 180 |
|   | Кекс чайный | 20 | 30 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|  |  | **358** | **400** |
| 2-ой завтрак | Кисломолочный напиток | 100 | 120 |
|  |  | **100** | **120** |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и курой | 150/10 | 200/10 |
|  | Плов со свининой | 150 |  |
|   | Рис отварной |  | 100 |
|   | Тефтели мясные с соусом |  | 50/50 |
|   | Кукуруза отварная | 15 | 15 |
|   | Компот из плодов  | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржаной | 34 | 43 |
|   |   | **509** | **618** |
| Уплотненный полдник | Запеканка творожная | 100 | 120 |
|  | Молоко сгущенное | 20 | 30 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|  | Кондитерское изделие | 23 | 23 |
|   |   | **293** | **353** |
|   |   | **1260** | **1491** |

**Неделя третья**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вторник** |  |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 180 |
|   | Чай с молоком | 180 | 180 |
|   | Гренка с сыром  | 50 | 50 |
|  |  | **380** | **410** |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 120 | 200 |
|  |  | **120** | **200** |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 200 |
|   | Пюре картофельное  | 120 | 150 |
|   | Пудинг рыбный запеченый | 60 | 90 |
|  | Соус молочный | 30 | 30 |
|   | Овощи по сезону | 15 | 20 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржаной | 34 | 43 |
|   |   | **569** | **693** |
| Уплотненный полдник | Каша гречневая молочная | 200 | 250 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 30 |
|  | Плюшка российская | 50 | 50 |
|  | Фрукт | 130 | 130 |
|   |   | **560** | **640** |
|  |  | **1629** | **1943** |
| **Неделя третья****Среда** |  |
| Завтрак | Каша молочная ячневая жидкая | 150 | 180 |
|   | Какао с молоком | 180 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 30 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|  |  | **368** | **400** |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 125 | 125 |
|  |  | **125** | **125** |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150/10 | 200/10 |
|   | Запеканка из печени с рисом | 150 | 150 |
|  | Соус сметанный | 50 | 50 |
|   | Овощи по сезону | 30 | 30 |
|   | Напиток из свежих плодов | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 34 | 43 |
|  |   | **564** | **623** |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей с зеленым горошком со свининой | 200 |  |
|  | Рагу из овощей с зеленым горошком |  | 150 |
|  | Биточек мясной «Нежный» |  | 70 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 30 |
|  | Ватрушка с творогом | 50 | 50 |
|   |   | **425** | **500** |
|   |   | **1482** | **1648** |

**Неделя третья**

|  |  |
| --- | --- |
| **Четверг** |  |
| Завтрак | Каша молочная манная жидкая | 150 | 180 |
|   | Кофейный напиток на молоке | 180 | 180 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|  |  | **368** | **405** |
| 2-ой завтрак | Фрукт | 125 | 125 |
|  |  | **125** | **125** |
| Обед | Суп картофельный с рыбными консервами | 170 | 225 |
|  | Картофель тушеный с курой | 200 |  |
|   | Тефтели «Крепыш» с соусом |  | 40/40 |
|  | Картофель тушеный |  | 150 |
|   | Овощи свежие | 15 | 20 |
|   | Напиток из шиповника с изюмом  | 150 | 150 |
|   |  Хлеб ржаной | 34 | 43 |
|  |  | **569** | **668** |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 100 | 140 |
|  | Сыр | 10 | 10 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 35 |
|  | Фрукт | 120 | 120 |
|  | Печенье  | 18 | 36 |
|   |   | **308** | **401** |
|   |   | **1370** | **1599** |

**Неделя третья**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пятница** |  |
| Завтрак | Каша молочная жидкая «Дружба» | 150 | 180 |
|   | Чай с сахаром и молоком | 180 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 30 |
|   | Масло сливочное | 8 | 10 |
|  |  | **368** | **400** |
| 2-ой завтрак | Молочный ванильный напиток | 100 | 150 |
|  |  | **100** | **150** |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/10 | 200/20 |
|   | Гуляш из говядины | 30/30 | 35/35 |
|   | Макаронные изделия отварные | 70 | 120 |
|  | Овощи по сезону | 30 | 30 |
|   | Напиток из плодов  | 150 | 150 |
|   | Хлеб ржаной | 34 | 43 |
|   |   | **504** | **633** |
| Уплотненный полдник | Пюре картофельное | 120 | 150 |
|   | Котлета (биточек) рыбный |  | 70 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 50/50 |  |
|   | Чай с молоком  | 150 | 180 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 25 |
|  | Пирог «Манник» | 50 | 50 |
|   |   | **445** | **475** |
|   |   | **1417** | **1658** |

