

10-дневное меню

Прием пищи	1 день (понед.)	граммы	№ т.к.	Прием пищи	2 день (вторник)	граммы	№ т.к.	Прием пищи	3 день (среда)	граммы	№ т.к.	Прием пищи	4 день (четверг)	граммы	№ т.к.	Прием пищи	5 день (пятница)	граммы
З. 365/415	Сыр тв. сортов слив.	10/10	3.	3.	Сыр тв. сортов Масло слив.	10/10			Сыр тв. сортов Масло слив.	10/10		3.	Сыр тв. сортов Масло слив.	10/10			Икра кабачк.	30/40
	Каша жидкая овсяная «Геркулес»	160/180			Каша жидкая молочн. из крупы рис.	155/175			Суп молочн. С макар. Изд.	160/180			Каша манная жидкая	160/180			Омлет натур.	65/85
	Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25			Чай с сах. и лимоном	157/187
	Коф. напиток с молоком	150/180			Чай с сах.	150/180			Чай с сах.	150/180			Какао с молоком	150/180			Хлеб пшен.	20/25
10-00	Флоды свеж. (яблоко)	100/100	10-00	10-00	Сок яблочн.	100/150		10-00	Флоды свеж. (яблоко)	100/100		10-00	Кефир	100/150		10-00	Сок яблочн.	100/150
120/120	Огурец сол.	30/50	О.	О.	Помидор сол.	30/50		О.	Икра свекольная	30/50		О.	Капуста сол.	30/50		О.	Огурец сол.	30/50
565/675	Суп картоф. с рисов. крупой	150/180			Борщ с капустой и картоф. (со сметан)	153/184			Суп картоф. с горохом	150/180			Щи из свеж. капусты с картоф.	150/180			Суп картоф. с вермишелью	150/180
	Биточки из говядины	50/70			Котлеты рыбн. запеченные	50/70			Котлеты рубл. из птицы	50/70			Птица тушен. В соусе с овощами	180/230			Тефтели мясные с соусом сметан.	70/90
	Макаронны е изд. С маслом слив.	125/135			Пюре карт.	125/135			Каша гречнев. рассыпч. с маслом	125/135			Компот из сухофруктов	150/180			Каша пшен. рассыпчатая	125/135
	Компот из сухофр.	150/180			Компот из сухофруктов	150/180			Компот из свеж. плодов	150/180			Компот из сухофруктов	150/180			Кисель из плодов шиповника	150/180
	Хлеб пшен.	30/30			Хлеб пшен.	30/30			Хлеб пшен.	30/30			Хлеб пшен.	30/30			Хлеб пшен.	30/30
	Хлеб ржан.	30/30			Хлеб ржан.	30/30			Хлеб ржан.	30/30			Хлеб ржан.	30/30			Хлеб ржан.	30/30
П. 207/237	Булочка «Дорожная»	50/50	П.	П.	Яйцо отварн.	45/45		П.	Булочка «Школьная»	50/50		П.	Печенье	20/20		П.	вафли	20/20
	Чай с сах. и лимоном	150/180			Икра кабачк.	20/30			Кефир	150/180			Молоко кипячен.	150/180			Чай с сах.	150/180
	Омлет натур.	65/85			Хлеб пшен.	20/25			Запеканка капустная	100/150			Запек. из творога с морк. со стущ. молок.	120/170			Рагу из овощей	105/155
	Хлеб пшен.	20/25			Какао с молоком	150/180			Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	30/30
					Печенье	20/20												
Всего			Всего	Всего			Всего	Всего				Всего				Всего		Всего



2 неделя

Прием пищи	6 день (понед.)	граммы	№ т.к.	Прием пищи	7 день (вторник)	граммы	№ т.к.	Прием пищи	8 день (среда)	граммы	№ т.к.	Прием пищи	9 день (четверг)	граммы	№ т.к.	Прием пищи	10 день (пятница)	граммы	№ т.к.
3.	Сыр тв. сортов	10/10		3.	Масло слив.	5/5		3.	Сыр тв. сортов	10/10		3.	Суп молочный с рис. крупой	160/180		3.	Сыр тв. сортов	10/10	
	Масло слив.	5/5			Запеканка из творога со слущ. молоком.	170/190			Масло слив.	5/5			Масло слив.	10/10			Масло слив.	5/5	
	Каша жидкая молочн с крупой пшенной	160/170			Какао с молоком	150/180			Суп молочный «Геркулес»	160/180			Кофейн. напиток с молок.	150/180			Каша манная жидкая с маслом и сах.	170/190	
	Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25	
10-00	Чай с сах.	150/150		10-00	Плоды свеж. (яблоко)	100/100		10-00	Плоды свеж. (яблоко)	100/100		10-00	Плоды свеж. (яблоко)	100/100		10-00	Плоды свеж. (яблоко)	100/100	
О.	Кефир	100/100		О.	Икра овощная (свекольная)	30/50		О.	Икра морковная	30/50		О.	помидор соленый	30/50		О.	Капуста солен.	30/50	
	Огурец соленый	30/50			Рассольник Лениградский	150/180			Суп картоф. с рисов. крупой	150/180			Борщ с капустой и картоф. (со сметан)	153/184			Суп картоф. с вермишелью	150/180	
	Суп картоф.	150/180			Котлеты рубл. из птицы	50/70			Суп картоф. с рисов. крупой	150/180			Плов из птицы	170/200			Рагу из птицы	170/200	
	Шницель рубл. из говядины	50/70			Макаронные изделия отварные	125/135			Биточки рыбные запеч. (с соусом сметанным)	70/100			Компот из сухофр.	150/180			Компот из сухофрукт.	150/180	
	Каша пшенич. рассыпч.	150/180			Компот из свеж. плодов	150/180			Картоф. пюре.	125/135			Компот из сухофр.	150/180			Хлеб пшен.	30/30	
	Сок ябл.	150/180			Хлеб пшен.	30/30			Компот из сухофр.	150/180			Хлеб пшен.	30/30			Хлеб ржан.	30/30	
	Хлеб пшен.	30/30			Хлеб ржан.	30/30			Хлеб пшен.	30/30			Хлеб ржан.	30/30			Хлеб ржан.	30/30	
	Хлеб ржан.	30/30			Хлеб ржан.	30/30			Хлеб ржан.	30/30			Хлеб ржан.	30/30			Хлеб ржан.	30/30	
П.	Булочка «Школьная»	50/50		П.	Печенье	20/20		П.	Каша гречневая молочная	125/135		П.	Омлет натуральный с маслом	145/155		П.	Булочка «Школьная»	50/50	
	Макароны отварн. с сыром	170/200			Кофейный напиток с молоком	150/180			Чай с сах.	150/180			Икра кабачк. с маслом	30/40			Чай с сах. и лимоном	157/187	
	Коф.напит. с молоком	150/180			Суп молочный с макарон. изделиями	160/180			Чай с сах.	50/50			Чай с сах. и лимоном	157/187			Рагу из овощей	105/155	
					Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25			Хлеб пшен.	20/25	
Всего				Всего				Всего				Всего				Всего			