



ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

- омлет запеченый с сыром
- каша овсяная
- «геркулесовая» с курагой
- какао со сгущенным молоком
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- салат из овощей
- лапша домашняя
- плов из свинины
- компот из сухофруктов
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат витаминный
- рыба тушеная с овощами
- картофельное пюре
- чай с сахаром и лимоном
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- кондитерские изделия



ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

- пудинг творожный
- каша молочная
рисовая
- сыр
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- овощи свежие
- суп картофельный с
бобовыми и гренками
- котлета из филе
цыплят
- рагу овощное
- кисель
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- тефтели мясные
- каша гречневая
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- плюшка молочная



ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

- каша молочная пшеничная
- сыр
- яйцо
- какао с молоком
- хлеб пшеничный
- хлеб ржаной

ОБЕД

- салат из моркови с яблоком
- рассольник Ленинградский со сметаной
- гуляш из свинины
- макароны отварные
- компот из свежих яблок
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат студенческий или овощной
- пельмени отварные с маслом
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- булочка творожная



ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

- сырники со сгущённым молоком
- каша молочная манная
- сыр
- хлеб пшеничный
- хлеб ржаной

ОБЕД

- овощи свежие
- борщ со сметаной
- цыплята отварные
- картофельное пюре
- компот из сухофруктов
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- бефстроганов
- рис отварной
- чай с сахаром и лимоном
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- рогалик со сгущённым молоком



ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

- омлет натуральный
- каша молочная «дружба»
- масло сливочное
- какао с молоком
- хлеб ржаной

ОБЕД

- салат витаминный
- суп картофельный с вермишелью
- жаркое по-домашнему
- компот из чернослива
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- оладьи из печени с соусом
- макароны отварные
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- ватрушка с сыром и яйцом



ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

- каша овсяная «Геркулесовая»
- запеканка творожная
- сыр
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- овощи свежие
- щи из свежей капусты с картофелем и сметаной
- птица тушеная в соусе
- булгур отварной
- компот из кураги
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- котлета «любительская»
- картофель отварной
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- пирожок сдобный с повидлом



ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

- вермишель молочная
- яйцо
- масло сливочное
- сыр
- какао с молоком
- хлеб пшеничный
- хлеб ржаной

ОБЕД

- салат из свеклы с яблоками
- суп картофельный с клецками
- зразы
- картофельное пюре
- кисель из сока
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат картофельный с зелёным горошком
- голубцы ленивые
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- пицца



ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

- каша молочная рисовая с изюмом
- сыр
- сырники со сгущенным молоком
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- овощи свежие
- суп картофельный с вермишелью
- азу из свинины
- каша гречневая
- компот из сухофруктов
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- зелёный горошек
- котлета из филе цыплят
- рагу овощное
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- кондитерские изделия



ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

- омлет с морковью
- каша молочная манная
- масло сливочное
- сыр
- какао с молоком
- хлеб пшеничный
- хлеб ржаной

ОБЕД

- салат из овощей
- суп картофельный с горбушей
- цыплята отварные
- макароны отварные
- макароны отварные
- компот из свежих яблок
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- печень тушенная в соусе
- рис отварной
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- ватрушка с творогом



ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

- пудинг творожный
- каша овсяная «геркулесовая»
- сыр
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- овощи свежие
- борщ со сметаной
- котлета по-домашнему
- картофель в молоке
- компот из чернослива
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- гуляш из филе цыплят
- булгур отварной
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- плюшка молочная



ДЕНЬ 11

ЗАВТРАК

- каша молочная «дружба»
- омлет натуральный
- сыр
- какао с молоком
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- салат из свежей капусты
- суп картофельный с крупой фрикадельками
- жаркое по-домашнему
- компот из свежих яблок
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат из моркови с курагой
- шницель куриный с сыром и помидором
- макароны отварные
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- пирожок сдобный с повидлом



ДЕНЬ 12

ЗАВТРАК

- запеканка творожная
- каша молочная пшеничная
- сыр
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- салат из свеклы
- щи из свежей капусты с картофелем и сметаной
- тефтели мясные
- каша гречневая
- компот из сухофруктов
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат витаминный
- рыба тушеная с овощами
- картофельное пюре
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- пицца



ДЕНЬ 13

(01.07)

ЗАВТРАК

- вермишель молочная
- яйцо
- сыр
- какао с молоком
- хлеб пшеничный
- хлеб ржаной

ОБЕД

- салат из овощей
- суп картофельный с чечевицей
- бефстроганов
- рис отварной компот из кураги
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат картофельный с зелёным горошком
- котлета из филе цыплят
- макароны отварные
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- рогалик со сгущённым молоком



ДЕНЬ 14

ЗАВТРАК

- сырники со сгущенным молоком
- каша овсяная «геркулесовая»
- сыр
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- овощи свежие
- лапша домашняя
- зразы
- картофель в молоке
- кисель
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат из овощей
- плов из свинины
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- кондитерские изделия



ДЕНЬ 15

ЗАВТРАК

- омлет замеченный с сыром
- каша овсяная «геркулесовая» с курагой
- какао со сгущенным молоком
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- салат из овощей
- лапша домашняя
- плов из свинины
- компот из сухофруктов
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат витаминный
- рыба тушеная с овощами
- картофельное пюре
- чай с сахаром и лимоном
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- кондитерские изделия



ДЕНЬ 16

ЗАВТРАК

- пудинг творожный
- каша молочная
рисовая
- сыр
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- овощи свежие
- суп картофельный с
бобовым и гренками
- котлета из филе
цыплят
- рагу овощное
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- тефтели мясные
- каша гречневая
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- плюшка молочная



ДЕНЬ 17

ЗАВТРАК

- каша молочная пшеничная
- сыр
- яйцо
- какао с молоком
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- салат из моркови с яблоком
- рассольник ленинградский со сметаной
- гуляш из свинины
- макароны отварные
- компот из свежих яблок
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат студенческий
- пельмени отварные с маслом
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- булочка творожная



ДЕНЬ 18

ЗАВТРАК

- сырники со сгущенным молоком
- каша молочная манная
- сыр
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- овощи свежие
- борщ со сметаной
- цыплята отварные
- картофельное пюре
- компот из сухофруктов
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- бефстроганов
- рис отварной
- чай с сахаром и лимоном
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- рогалик со сгущенным молоком



ДЕНЬ 19

ЗАВТРАК

- омлет натуральный
- каша молочная «дружба»
- масло сливочное
- какао с молоком
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- салат витаминный
- суп картофельный с вермишелью
- жаркое по-домашнему
- компот из чернослива
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- оладьи из печени с соусом
- макароны отварные
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- ватрушка с сыром и яйцом

★ ДЕНЬ 20

ЗАВТРАК

- каша овсяная «геркулесовая»
- запеканка творожная
- сыр
- кофейный напиток
- хлеб пшеничный

ОБЕД

- овощи свежие
- щи из свежей капусты с картофелем и сметаной
- птица тушеная в соусе
- булгур отварной
- компот из кураги
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- овощи свежие
- котлета «любительская»
- картофель отварной
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- пирожок сдобный с повидлом



ДЕНЬ 21

ЗАВТРАК

- вермишель молочная
- яйцо
- масло сливочное
- сыр
- какао с молоком
- хлеб пшеничный
- хлеб ржаной

ОБЕД

- салат из свеклы с яблоками
- салат картофельный с клецками
- зразы
- картофельное пюре
- кисель из сока
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

ПОЛДНИК

- сок фруктовый
- фрукты

УЖИН

- салат картофельный с зелёным горошком
- голубцы ленивые
- чай с сахаром
- чай с сахаром
- хлеб ржаной
- хлеб пшеничный

2 УЖИН

- молочная продукция
- пицца