

# ДЕНЬ 1

[04.08]

## ЗАВТРАК

|        |                                               |     |
|--------|-----------------------------------------------|-----|
| 150    | • омлет<br>запеченный с<br>сыром              | 285 |
| 200/20 | • каша овсяная<br>«геркулесовая» с<br>курагой | 206 |
| 200    | • какао с молоком                             | 156 |
| 40     | • хлеб ржаной                                 | 85  |
| 60     | • хлеб пшеничный                              | 140 |

## ОБЕД

|        |                            |     |
|--------|----------------------------|-----|
| 100    | • салат из<br>овощей       | 78  |
| 300    | • лапша<br>домашняя        | 132 |
| 75/240 | • плов из свинины          | 474 |
| 200    | • компот из<br>сухофруктов | 130 |
| 80     | • компот из<br>сухофруктов | 172 |
| 60     | • хлеб ржаной              | 172 |
|        | • хлеб пшеничный           | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 200 | • сок<br>фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты           | 96  |

## УЖИН

|         |                              |     |
|---------|------------------------------|-----|
| 100     | • салат<br>витаминный        | 82  |
| 100/100 | • рыба тушеная<br>с овощами  | 140 |
| 200     | • картофельное<br>пюре       | 195 |
| 200/7   | • чай с сахаром<br>и лимоном | 63  |
| 60      | • хлеб ржаной                | 129 |
| 50      | • хлеб<br>пшеничный          | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                           |     |
|-----|---------------------------|-----|
| 200 | • молочная<br>продукция   | 133 |
| 30  | • кондитерское<br>изделие | 70  |

# ДЕНЬ 2

[05.08]

## ЗАВТРАК

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 200 | • пудинг         | 456 |
| 200 | • творожный      |     |
| 200 | • каша молочная  | 350 |
|     | рисовая          |     |
| 20  | • сыр            | 74  |
| 200 | • кофейный       | 112 |
| 60  | • напиток        |     |
|     | • хлеб пшеничный | 140 |

## ОБЕД

|        |                    |     |
|--------|--------------------|-----|
| 100    | • овощи свежие     | 158 |
| 300/20 | • суп картофельный | 155 |
|        | с бобовыми и       |     |
|        | гренками           |     |
| 120    | • котлета из филе  | 276 |
| 250    | цыплят             | 219 |
| 200    | • рагу овощное     | 140 |
| 80     | • кисель           | 172 |
| 60     | • хлеб ржаной      | 140 |
|        | • хлеб пшеничный   |     |

## ПОЛДНИК

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 200 | • сок     |     |
|     | фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты  | 96  |

## УЖИН

|       |                 |     |
|-------|-----------------|-----|
| 100   | • овощи свежие  | 158 |
|       | • тефтели       | 228 |
|       | мясные          |     |
| 75/75 | • каша          | 320 |
| 180   | гречневая       | 61  |
| 200   | • чай с сахаром | 129 |
| 70    | • хлеб ржаной   |     |
| 50    | • хлеб          | 117 |
|       | пшеничный       |     |

## 2 УЖИН

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 200 | • молочная | 133 |
|     | продукция  |     |
| 50  | • плюшка   | 172 |
|     | молочная   |     |

# ДЕНЬ 3

[06.08]

## ЗАВТРАК

|      |                  |     |
|------|------------------|-----|
| 200  | • каша молочная  | 332 |
| 20   | пшеничная        | 74  |
| 1 шт | • сыр            | 63  |
| 200  | • яйцо           | 156 |
| 60   | • како с молоком | 140 |
| 40   | • хлеб пшеничный | 85  |

## ОБЕД

|        |                              |     |
|--------|------------------------------|-----|
| 100    | • салат из моркови с яблоком | 158 |
| 300/20 | • рассольник ленинградский   | 155 |
| 120    | • гуляш из свинины           | 276 |
| 250    | • макароны отварные          | 219 |
| 200    | • компот из яблок            | 140 |
| 80     | • хлеб ржаной                | 172 |
| 60     | • хлеб пшеничный             | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 100 | • овощи свежие           | 137 |
| 200 | • макароны отварные      | 232 |
| 150 | • гуляш из куриного филе | 61  |
|     | • чай с сахаром          | 129 |
| 60  | • хлеб ржаной            |     |
| 50  | • хлеб пшеничный         | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция | 171 |
| 50  | • булочка творожная  | 267 |

# ДЕНЬ 4

[07.08]

## ЗАВТРАК

|        |                                  |     |
|--------|----------------------------------|-----|
| 200/20 | • запеканка со сгущенным молоком | 672 |
| 200    | • каша молочная манная           | 200 |
| 20     | • сыр                            | 74  |
| 200    | • кофейный напиток               | 112 |
| 60     | • хлеб пшеничный                 | 140 |

## ОБЕД

|        |                         |     |
|--------|-------------------------|-----|
| 100    | • овощи свежие          | 158 |
| 300/20 | • борщ со сметаной      | 366 |
| 120    | • курица запеченная     | 229 |
| 200    | • картофельное пюре     | 195 |
| 200    | • компот из сухофруктов | 130 |
| 80     | • хлеб ржаной           | 172 |
| 60     | • хлеб пшеничный        | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|       |                           |     |
|-------|---------------------------|-----|
| 100   | • овощи свежие            | 158 |
| 75/75 | • гуляш из филе цыплят    | 290 |
| 180   | • рис отварной            | 256 |
| 200/7 | • чай с сахаром и лимоном | 61  |
| 60    | • хлеб ржаной             | 129 |
| 50    | • хлеб пшеничный          | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                                |     |
|-----|--------------------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция           | 171 |
| 75  | • рогалик со сгущенным молоком | 240 |

# ДЕНЬ 5

[08.08]

## ЗАВТРАК

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 150 | • омлет           | 219 |
| 200 | • натуральный     |     |
| 20  | • каша молочная   | 3,6 |
| 200 | «грудка»          | 132 |
| 60  | • масло сливочное | 156 |
| 40  | • какао с молоком | 140 |
|     | • хлеб пшеничный  | 85  |
|     | • хлеб ржаной     |     |

## ОБЕД

|        |                    |     |
|--------|--------------------|-----|
| 100    | • салат            | 82  |
|        | • витаминный       |     |
| 300    | • суп картофельный | 181 |
|        | с вермишелью       |     |
| 75/250 | • жаркое по-       | 351 |
|        | домашнему          |     |
| 200    | • компот из        | 120 |
| 80     | сухофруктов        | 172 |
| 60     | • хлеб ржаной      | 140 |
|        | • хлеб пшеничный   |     |

## ПОЛДНИК

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 200 | • сок       | 120 |
|     | • фруктовый |     |
| 250 | • фрукты    | 96  |

## УЖИН

|        |                 |     |
|--------|-----------------|-----|
| 100    | • овощи свежие  | 13  |
| 100/50 | • жаркое по-    | 183 |
| 200    | домашнему       |     |
|        | • макароны      | 213 |
|        | отварные        |     |
| 200    | • чай с сахаром | 61  |
|        | • хлеб ржаной   | 129 |
| 60     | • хлеб          | 117 |
| 50     | пшеничный       |     |

## 2 УЖИН

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 200 | • молочная    | 171 |
|     | продукция     |     |
| 75  | • ватрушка с  | 198 |
|     | сыром и яйцом |     |

# ДЕНЬ 6

[09.08]

## ЗАВТРАК

|     |                               |     |
|-----|-------------------------------|-----|
| 200 | • каша овсяная «геркулесовая» | 206 |
| 200 | • запеканка творожная         | 589 |
| 20  | • сыр                         | 74  |
| 200 | • кофейный напиток            | 112 |
| 60  | • хлеб пшеничный              | 140 |

## ОБЕД

|        |                                     |     |
|--------|-------------------------------------|-----|
| 100    | • овощи свежие                      | 158 |
| 300/20 | • щи из свежей капусты с картофелем | 125 |
| 100/75 | • птица тушёная в соусе             | 150 |
| 180    |                                     | 250 |
| 200    | • рис отварной                      | 130 |
| 80     | • компот из яблок                   | 172 |
| 60     | • хлеб ржаной                       | 140 |
|        | • хлеб пшеничный                    |     |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 100 | • овощи свежие           | 158 |
| 120 | • котлета «любительская» | 205 |
|     | • картофель отварной     | 212 |
| 200 | • чай с сахаром          | 61  |
| 200 | • хлеб ржаной            | 129 |
| 60  | • хлеб пшеничный         | 117 |
| 50  |                          |     |

## 2 УЖИН

|     |                              |     |
|-----|------------------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция         | 171 |
| 60  | • пирожок сдобный с повидлом | 192 |

# ДЕНЬ 7

[10.08]

## ЗАВТРАК

|      |                   |     |
|------|-------------------|-----|
| 250  | • вермишель       | 191 |
| 1 шт | • молочная        | 63  |
| 20   | • яйцо            | 132 |
| 20   | • масло сливочное | 74  |
| 200  | • сыр             | 156 |
| 60   | • какао с молоком | 140 |
| 40   | • хлеб пшеничный  | 85  |

## ОБЕД

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 100 | • овощи свежие   | 74  |
| 300 | • суп            | 184 |
| 100 | картофельный с   | 242 |
| 200 | клецками         | 195 |
| 200 | • зразы          | 140 |
|     | • картофельное   | 172 |
|     | пюре             | 140 |
| 80  | • кисель         |     |
| 60  | • хлеб ржаной    |     |
|     | • хлеб пшеничный |     |

## ПОЛДНИК

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 200 | • сок     | 120 |
|     | фруктовый |     |
| 250 | • фрукты  | 96  |

## УЖИН

|         |                 |     |
|---------|-----------------|-----|
| 100     | • салат         |     |
|         | картофельный    | 90  |
| 216/100 | с зелёным       |     |
|         | горошком        | 405 |
|         | • голубцы       |     |
| 200     | ленивые         |     |
| 60      | • чай с сахаром | 61  |
| 50      | • хлеб ржаной   | 129 |
|         | • хлеб          | 117 |
|         | пшеничный       |     |

## 2 УЖИН

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 200 | • молочная | 171 |
|     | продукция  |     |
| 75  | • пицца    | 158 |

# ДЕНЬ 8

[11.08]

## ЗАВТРАК

|        |                  |     |
|--------|------------------|-----|
| 200    | • каша молочная  | 350 |
| 20     | рисовая с изюмом | 74  |
|        | • сыр            |     |
| 200/20 | • творожная      | 672 |
|        | запеканка со     | 112 |
| 200    | сгущенным        |     |
|        | молоком          |     |
|        | • кофейный       |     |
| 60     | напиток          | 140 |
|        | • хлеб пшеничный |     |

## ОБЕД

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 100 | • овощи свежие   |     |
|     | • суп            | 158 |
| 300 | картофельный с   | 181 |
| 100 | вермишелью       | 180 |
| 200 | • азу из свинины | 320 |
| 200 | • каша гречневая | 130 |
|     | • компот из      | 172 |
|     | сухофруктов      | 140 |
| 80  | • хлеб ржаной    |     |
| 60  | • хлеб пшеничный |     |

## ПОЛДНИК

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 200 | • сок     |     |
|     | фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты  | 96  |

## УЖИН

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 60  | • зелёный       |     |
|     | горошек         | 24  |
| 120 | • котлета из    | 290 |
| 250 | филе цыплят     | 219 |
| 200 | • рагу овощное  | 61  |
| 60  | • чай с сахаром | 129 |
| 50  | • хлеб ржаной   | 117 |
|     | • хлеб          |     |
|     | пшеничный       |     |

## 2 УЖИН

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 200 | • молочная     | 171 |
|     | продукция      |     |
| 30  | • кондитерские | 70  |
|     | изделия        |     |

# ДЕНЬ 9

[12.08]

## ЗАВТРАК

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 200 | • омлет с         | 377 |
| 200 | морковью          | 200 |
| 200 | • каша молочная   | 132 |
| 20  | манная            | 74  |
| 20  | • масло сливочное | 156 |
| 200 | • сыр             | 140 |
| 60  | • какао с молоком | 85  |
| 40  | • хлеб пшеничный  |     |

## ОБЕД

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 100 | • салат из овощей  | 78  |
| 300 | • суп картофельный | 90  |
|     | с рыбой            |     |
| 120 | • цыпята отварные  | 229 |
| 200 | • макароны         | 213 |
| 200 | отварные           | 112 |
| 80  | • компот из яблок  | 172 |
| 60  | • хлеб ржаной      | 140 |
|     | • хлеб пшеничный   |     |

## ПОЛДНИК

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 200 | • сок     |     |
|     | фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты  | 96  |

## УЖИН

|       |                 |     |
|-------|-----------------|-----|
| 100   | • овощи свежие  | 158 |
|       | • печень        |     |
| 75/75 | тушенная в      | 234 |
| 180   | соусе           | 250 |
| 200   | • рис отварной  | 61  |
| 60    | • чай с сахаром | 129 |
| 50    | • хлеб ржаной   | 117 |
|       | • хлеб          |     |
|       | пшеничный       | 949 |

## 2 УЖИН

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 200 | • молочная   | 171 |
|     | продукция    |     |
| 75  | • ватрушка с | 231 |
|     | творогом     |     |

# ДЕНЬ 10

[13.08]

## ЗАВТРАК

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 200 | • пудинг           | 456 |
| 200 | • творожный        | 206 |
| 20  | • каша овсяная     | 74  |
| 20  | • сыр              | 112 |
| 200 | • кофейный напиток | 61  |
| 60  | • хлеб пшеничный   |     |
| 40  |                    |     |

## ОБЕД

|        |                         |     |
|--------|-------------------------|-----|
| 100    | • овощи свежие          | 158 |
| 300/20 | • борщ со сметаной      | 366 |
| 100    | • котлета домашнему     | 246 |
| 200    | • картофельное пюре     | 221 |
| 200    | • компот из сухофруктов | 120 |
| 80     | • хлеб ржаной           | 172 |
| 60     | • хлеб пшеничный        | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|       |                        |     |
|-------|------------------------|-----|
| 100   | • овощи свежие         | 158 |
| 75/75 | • гуляш из филе цыплят | 242 |
| 180   | • рис отварной         | 250 |
| 200   | • чай с сахаром        | 61  |
| 60    | • хлеб ржаной          | 129 |
| 50    | • хлеб пшеничный       | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция | 171 |
| 50  | • плюшка молочная    | 172 |

# ДЕНЬ 11

[14.08]

## ЗАВТРАК

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 200 | • каша молочная   | 3,6 |
| 150 | «дружба»          | 219 |
| 20  | • омлет           | 74  |
| 200 | натуральный       | 156 |
| 60  | • сыр             | 140 |
| 40  | • какао с молоком | 85  |
|     | • хлеб пшеничный  |     |

## ОБЕД

|        |                    |     |
|--------|--------------------|-----|
| 100    | • салат из свежей  | 47  |
| 300/30 | капусты            | 130 |
| 75/250 | • суп картофельный | 351 |
|        | с крупой           |     |
| 200    | фрикадельками      | 112 |
| 80     | • жаркое по-       | 172 |
| 60     | домашнему          | 140 |
|        | • компот из яблок  |     |
|        | • хлеб ржаной      |     |
|        | • хлеб пшеничный   |     |

## ПОЛДНИК

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 200 | • сок     | 120 |
|     | фруктовый |     |
| 250 | • фрукты  | 96  |

## УЖИН

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 100 | • салат из       | 85  |
|     | капусты с        |     |
|     | зеленым          |     |
|     | горошком         |     |
| 120 | • шницель        | 292 |
| 200 | куриный с сыром  | 213 |
|     | и помидором      |     |
| 200 | • макароны       | 61  |
| 60  | отварные         | 129 |
| 50  | • чай с сахаром  | 117 |
|     | • хлеб ржаной    |     |
|     | • хлеб пшеничный |     |

## 2 УЖИН

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 200 | • молочная | 171 |
|     | продукция  |     |
| 60  | • пирожок  | 192 |
|     | сдобный    |     |

# ДЕНЬ 12

[15.08]

## ЗАВТРАК

|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 200 | • запеканка творожная   | 589 |
| 200 | • каша молочная пшенная | 322 |
| 20  |                         | 74  |
| 200 | • сыр                   | 112 |
|     | • кофейный напиток      |     |
| 60  | • хлеб пшеничный        | 140 |

## ОБЕД

|        |                                     |     |
|--------|-------------------------------------|-----|
| 100    | • салат из свеклы                   | 93  |
| 300/20 | • щи из свежей капусты с картофелем | 125 |
| 75/75  | • тефтели мясные                    | 228 |
| 200    | • каша гречневая                    | 356 |
|        | • компот сухофруктов                | 130 |
| 80     | • хлеб ржаной                       | 172 |
| 60     | • хлеб пшеничный                    | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|         |                          |     |
|---------|--------------------------|-----|
| 100     | • салат витаминный       | 82  |
| 100/100 | • рыба тушеная с овощами | 140 |
| 200     | • картофельное пюре      | 195 |
| 200     |                          | 61  |
| 60      | • чай с сахаром          | 129 |
| 50      | • хлеб ржаной            |     |
|         | • хлеб пшеничный         | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция | 171 |
| 75  | • пицца              | 158 |

# ДЕНЬ 13

[16.08]

## ЗАВТРАК

|      |                   |     |
|------|-------------------|-----|
| 250  | • вермишель       | 191 |
| 1 шт | • молочная        | 63  |
| 20   | • яйцо            | 74  |
| 200  | • сыр             | 156 |
| 60   | • какао с молоком | 140 |
| 40   | • хлеб пшеничный  | 85  |

## ОБЕД

|       |                               |     |
|-------|-------------------------------|-----|
| 300   | • салат из овощей             | 78  |
| 75/75 | • суп картофельный с бобовыми | 156 |
| 180   | • зразы                       | 290 |
|       | • рис отварной                | 250 |
| 200   | • компот из сухофруктов       | 130 |
| 80    | • хлеб ржаной                 | 172 |
| 60    | • хлеб пшеничный              | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|     |                                         |     |
|-----|-----------------------------------------|-----|
| 100 | • салат картофельный с зелёным горошком | 90  |
| 120 | • котлета из филе цыплят                | 276 |
| 200 | • макароны отварные                     | 213 |
| 200 | • чай с сахаром                         | 61  |
| 60  | • хлеб ржаной                           | 129 |
| 50  | • хлеб пшеничный                        | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                                |     |
|-----|--------------------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция           | 171 |
| 75  | • рогалик со сгущенным молоком | 240 |

# ДЕНЬ 14

[17.08]

## ЗАВТРАК

|        |                                                     |     |
|--------|-----------------------------------------------------|-----|
| 200/20 | • запеканка<br>творожная со<br>сгущенным<br>молоком | 672 |
| 200    | • каша овсяная<br>«геркулесовая»                    | 206 |
| 20     | • сыр                                               | 74  |
| 200    | • кофейный<br>напиток                               | 112 |
| 60     | • хлеб пшеничный                                    | 140 |

## ОБЕД

|     |                        |     |
|-----|------------------------|-----|
| 100 | • овощи свежие         | 158 |
| 300 | • лапша домашняя       | 132 |
| 100 | • зразы                | 242 |
| 200 | • картофельное<br>пюре | 221 |
| 200 | • кисель               | 140 |
| 80  | • хлеб ржаной          | 172 |
| 60  | • хлеб пшеничный       | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 200 | • сок<br>фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты           | 96  |

## УЖИН

|        |                      |     |
|--------|----------------------|-----|
| 100    | • салат из<br>овощей | 78  |
| 75/240 | • плов из<br>свинины | 474 |
| 200    | • чай с сахаром      | 61  |
| 60     | • хлеб ржаной        | 129 |
| 50     | • хлеб<br>пшеничный  | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                           |     |
|-----|---------------------------|-----|
| 200 | • молочная<br>продукция   | 171 |
| 30  | • кондитерские<br>изделия | 70  |

# ДЕНЬ 15

[18.08]

## ЗАВТРАК

|        |                  |     |
|--------|------------------|-----|
| 150    | • омлет          | 285 |
| 200/20 | запеченный с     | 206 |
| 200    | сыром            | 156 |
| 40     | • каша овсяная   | 85  |
| 60     | • какао со       | 140 |
|        | сгущенным        |     |
|        | • хлеб пшеничный |     |

## ОБЕД

|        |                   |     |
|--------|-------------------|-----|
| 100    | • салат из овощей | 78  |
| 300    | • лапша домашняя  | 132 |
| 75/240 | • плов из свинины | 474 |
| 200    | • компот из       | 130 |
| 80     | сухофруктов       | 172 |
| 60     | • хлеб ржаной     | 140 |
|        | • хлеб пшеничный  |     |

## ПОЛДНИК

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 200 | • сок     | 120 |
|     | фруктовый |     |
| 250 | • фрукты  | 96  |

## УЖИН

|         |                 |     |
|---------|-----------------|-----|
| 100     | • салат         | 82  |
|         | витаминный      |     |
|         | • рыба          |     |
| 100/100 | тушеная с       | 140 |
|         | овощами         |     |
| 200     | • картофельное  | 195 |
| 200/7   | пюре            | 63  |
|         | • чай с сахаром |     |
|         | и лимоном       |     |
| 60      | • хлеб ржаной   | 129 |
| 50      | • хлеб          | 117 |
|         | пшеничный       |     |

## 2 УЖИН

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 200 | • молочная     | 171 |
|     | продукция      |     |
| 30  | • кондитерские | 70  |
|     | изделия        |     |

# ДЕНЬ 16

[19.08]

## ЗАВТРАК

|     |                            |     |
|-----|----------------------------|-----|
| 200 | • пудинг<br>творожный      | 456 |
| 200 | • каша молочная<br>рисовая | 350 |
| 20  | • сыр                      | 74  |
| 200 | • кофейный<br>напиток      | 112 |
| 60  | • хлеб пшеничный           | 140 |

## ОБЕД

|     |                                                   |            |
|-----|---------------------------------------------------|------------|
| 100 | • овощи свежие                                    | 78         |
| 300 | • суп<br>картофельный с<br>бобовыми и<br>гренками | 132<br>474 |
| 200 | • котлета из филе<br>цыплят                       | 130<br>172 |
| 80  | • рагу овощное                                    | 140        |
| 60  | • кисель                                          |            |
|     | • хлеб ржаной                                     |            |
|     | • хлеб пшеничный                                  |            |

## ПОЛДНИК

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 200 | • сок<br>фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты           | 96  |

## УЖИН

|       |                     |     |
|-------|---------------------|-----|
| 100   | • овощи свежие      | 158 |
| 75/75 | • тефтели<br>мясные | 228 |
| 180   | • каша<br>гречневая | 320 |
| 200   | • чай с сахаром     | 61  |
| 60    | • хлеб ржаной       | 129 |
| 50    | • хлеб<br>пшеничный | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 200 | • молочная<br>продукция | 171 |
| 50  | • молочная<br>плюшка    | 172 |

# ДЕНЬ 17

[20.08]

## ЗАВТРАК

|      |                   |     |
|------|-------------------|-----|
| 200  | • каша молочная   | 322 |
| 20   | плюшенная         | 74  |
| 1 шт | • сыр             | 63  |
| 200  | • яйцо            | 156 |
| 60   | • какао с молоком | 140 |
| 40   | • хлеб пшеничный  | 85  |

## ОБЕД

|        |                           |     |
|--------|---------------------------|-----|
| 100    | • салат моркови с яблоком | 109 |
| 300/20 | • рассольник              | 124 |
| 75/75  | ленинградский со сметаной | 180 |
| 200    | • гуляш из свинины        | 213 |
|        | • макароны отварные       |     |
| 200    | • компот из свежих яблок  | 112 |
| 80     | • хлеб ржаной             | 172 |
| 60     | • хлеб пшеничный          | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|        |                              |     |
|--------|------------------------------|-----|
| 100    | • салат студенческий         | 137 |
|        | • пельмени отварные с маслом | 232 |
| 190/10 | • чай с сахаром              | 61  |
| 200    | • хлеб ржаной                | 129 |
| 60     | • хлеб пшеничный             | 117 |
| 50     |                              |     |

## 2 УЖИН

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция | 171 |
| 50  | • булочка творожная  | 267 |

# ДЕНЬ 18

[21.08]

## ЗАВТРАК

|        |                                |     |
|--------|--------------------------------|-----|
| 200/20 | • сырники со сгущенным молоком | 672 |
| 200    | • каша молочная                | 200 |
| 20     | манная                         | 74  |
|        | • сыр                          |     |
| 200    | • кофейный напиток             | 112 |
| 60     | • хлеб пшеничный               | 140 |

## ОБЕД

|        |                         |     |
|--------|-------------------------|-----|
| 100    | • овощи свежие          |     |
| 300/20 | • борщ со сметаной      | 158 |
| 120    | • цыплята отварные      | 366 |
| 200    | • картофельное пюре     | 229 |
| 200    | • компот из сухофруктов | 195 |
| 80     | • хлеб ржаной           | 130 |
| 60     | • хлеб пшеничный        | 172 |
|        |                         | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|       |                           |     |
|-------|---------------------------|-----|
| 100   | • овощи свежие            | 158 |
| 75/75 | • бефстроганов            | 290 |
| 180   | • рис отварной            | 256 |
| 200/7 | • чай с сахаром и лимоном | 61  |
| 60    | • хлеб ржаной             | 129 |
| 50    | • хлеб пшеничный          | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                                |     |
|-----|--------------------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция           | 171 |
| 75  | • рогалик со сгущенным молоком | 240 |

# ДЕНЬ 19

[22.08]

## ЗАВТРАК

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 150 | • омлет           | 219 |
| 200 | натуральный       | 3,6 |
| 20  | • каша молочная   | 132 |
| 200 | «дружба»          | 156 |
| 60  | • масло сливочное | 140 |
| 40  | • какао с молоком | 85  |
|     | • хлеб пшеничный  |     |

## ОБЕД

|        |                  |     |
|--------|------------------|-----|
| 100    | • салат          | 82  |
|        | витаминный       |     |
| 300    | • суп            | 181 |
|        | картофельный с   |     |
| 75/250 | вермишелью       | 351 |
|        | • жаркое по-     |     |
|        | домашнему        |     |
| 200    | • компот из      | 120 |
| 80     | чернослива       | 172 |
| 60     | • хлеб ржаной    | 140 |
|        | • хлеб пшеничный |     |

## ПОЛДНИК

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 200 | • сок     | 120 |
|     | фруктовый |     |
| 250 | • фрукты  | 96  |

## УЖИН

|        |                 |     |
|--------|-----------------|-----|
| 100    | • овощи свежие  | 13  |
| 100/50 | • оладьи из     | 183 |
|        | печени с        |     |
|        | соусом          |     |
|        | • макароны      |     |
| 200    | отварные        | 213 |
| 200    | • чай с сахаром | 61  |
| 60     | • хлеб ржаной   | 129 |
| 50     | • хлеб          | 117 |
|        | пшеничный       |     |

## 2 УЖИН

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 200 | • молочная    | 171 |
|     | продукция     |     |
| 75  | • ватрушка с  | 198 |
|     | сыром и яйцом |     |

# ДЕНЬ 20

[23.08]

## ЗАВТРАК

|     |                               |     |
|-----|-------------------------------|-----|
| 200 | • каша овсяная «геркулесовая» | 206 |
| 200 | • запеканка творожная         | 589 |
| 20  | • сыр                         | 74  |
| 200 | • кофейный напиток            | 112 |
| 60  | • хлеб пшеничный              | 140 |

## ОБЕД

|        |                                                |     |
|--------|------------------------------------------------|-----|
| 100    | • овощи свежие                                 | 158 |
| 300/20 | • щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 125 |
| 100/75 | • птица тушеная в соусе                        | 150 |
| 180    | • булгур отварной                              | 250 |
| 200    | • компот из кураги                             | 130 |
| 80     | • хлеб ржаной                                  | 172 |
| 60     | • хлеб пшеничный                               | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 100 | • овощи свежие           | 158 |
| 120 | • котлета «любительская» | 205 |
| 200 | • картофель отварной     | 212 |
| 200 | • чай с сахаром          | 61  |
| 60  | • хлеб ржаной            | 129 |
| 50  | • хлеб пшеничный         | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                              |     |
|-----|------------------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция         | 171 |
| 60  | • пирожок сдобный с повидлом | 192 |

# ДЕНЬ 21

[24.08]

## ЗАВТРАК

|      |                   |     |
|------|-------------------|-----|
| 250  | • вермишель       | 191 |
| 1 шт | • молочная        | 63  |
| 20   | • яйцо            | 132 |
| 20   | • масло сливочное | 74  |
| 200  | • сыр             | 156 |
| 60   | • какао с молоком | 140 |
| 40   | • хлеб пшеничный  | 85  |

## ОБЕД

|     |                               |     |
|-----|-------------------------------|-----|
| 100 | • салат из свеклы с яблоками  | 74  |
| 300 | • суп картофельный с клецками | 184 |
| 100 | • зразы                       | 242 |
| 200 | • картофельное пюре           | 195 |
| 200 | • кисель из сока              | 140 |
| 80  | • хлеб ржаной                 | 172 |
| 60  | • хлеб пшеничный              | 140 |

## ПОЛДНИК

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 200 | • сок фруктовый | 120 |
| 250 | • фрукты        | 96  |

## УЖИН

|         |                                         |     |
|---------|-----------------------------------------|-----|
| 100     | • салат картофельный с зелёным горошком | 90  |
| 216/100 | • голубцы ленивые                       | 405 |
| 200     | • чай с сахаром                         | 61  |
| 60      | • хлеб ржаной                           | 129 |
| 50      | • хлеб пшеничный                        | 117 |

## 2 УЖИН

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 200 | • молочная продукция | 171 |
| 75  | • пицца              | 158 |