

МЕНЮ

День 1.

ЗАВТРАК:

Суп молочный с макаронными изделиями
Кофейный напиток на сгущенном молоке
Бутерброд с маслом и сыром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Маринад овощной
Щи из свежей капусты со сметанной, с мясом
Плов с мясом
Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Пирожок, печеный из сдобного теста с овощным фаршем

УЖИН:

Омлет натуральный
Зеленый горошек или кукуруза консервированные
отварные
Чай с молоком
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 2.

ЗАВТРАК:

Каша манная молочная жидкая
Какао с молоком
Бутерброд с джемом (или повидлом)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Овощи натуральные соленые или свежие
Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы
Суфле рыбное
Рис отварной с овощами
Кисель из концентрата плодового или ягодного
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Сушка на сметане

УЖИН:

Рагу из овощей
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 3.

ЗАВТРАК:

Суп молочный с пшенной крупой

Чай с сахаром

Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат из морской капусты с яйцом

Свекольник со сметаной, с мясом

Соус красный

Котлеты, биточки, шницели из говядины

Картофельное пюре

Напиток из шиповника витаминизированный
(витаминизированный)

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое

Булочка домашняя

УЖИН:

Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным

Кофейный напиток с молоком

Фрукты свежие

МЕНЮ

День 4.

ЗАВТРАК:

Суп молочный "Геркулес"

Какао с молоком

Бутерброд с маслом и сыром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат "Полевой"

Суп "Харчо" со сметаной, с мясом

Птица отварная

Картофель отварной

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое

Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)

УЖИН:

Рыба по-польски

Морковь припущенная

Хлеб пшеничный или хлеб зерновой

Чай с лимоном

МЕНЮ

День 5.

ЗАВТРАК:

Каша "Дружба"

Кофейный напиток с молоком

Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат из моркови с зеленым горошком

Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом

Гуляш

Макаронные изделия отварные

Кисель из концентрата плодового или ягодного

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое

Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты шоколадные, мармелад или др.)

УЖИН:

Сырники из творога с джемом или повидлом

Чай с сахаром

Фрукты свежие

МЕНЮ

День 6.

ЗАВТРАК:

Макаронные изделия, запеченные с сыром

Какао на сгущенном молоке

Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Овощи натуральные соленые или свежие

Суп картофельный с клецками, с мясом

Капуста, тушенная с птицей

Компот из плодов консервированных

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое

Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты шоколадные, мармелад или др.)

УЖИН:

Каша "Рябчик"

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный или хлеб зерновой

Фрукты свежие

МЕНЮ

День 7.

ЗАВТРАК:

Каша пшенная молочная жидкая

Чай с сахаром

Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат из свеклы с чесноком и сыром

Суп картофельный с бобовыми, с мясом

Гренки из пшеничного хлеба

Картофельная запеканка с печенью

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое

Булочка дорожная

УЖИН:

Пудинг творожный с джемом или повидлом

Кофейный напиток с молоком

Фрукты свежие

МЕНЮ

День 8.

ЗАВТРАК:

Суп молочный с ячневой крупой

Какао с молоком

Бутерброд с маслом и сыром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Напиток из шиповника (готовый витаминизированный)

ОБЕД:

Салат «Полевой»

Свекольник со сметаной, с мясом

Голубцы ленивые

Соус сметанный натуральный

Зеленый горошек или кукуруза консервированные
отварные

Кисель из концентрата плодового или ягодного

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое

Гренка с сыром

УЖИН:

Сельдь с луком репчатым

Картофельное пюре

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный или хлеб зерновой

Фрукты свежие

МЕНЮ

День 9.

ЗАВТРАК:

Каша рисовая молочная жидкая
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с джемом (или повидлом)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат "Рубин"
Суп шахтерский со сметаной, с мясом
Жаркое по-домашнему
Лимонный напиток
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Крендель сахарный

УЖИН:

Винегрет овощной
Омлет натуральный
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой
Чай с сахаром

МЕНЮ

День 10.

ЗАВТРАК:

Каша молочная пшеничная жидкая
Какао с молоком
Бутерброд с маслом и сыром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат из свежих помидоров и огурцов или салат
"Овощная мозайка"
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом
Капуста, тушенная с птицей
Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Творожники песочные

УЖИН:

Тефтели рыбные
Картофель отварной
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой
Чай с сахаром
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 11.

ЗАВТРАК:

Суп молочный с рисовой крупой
Кофейный напиток на сгущенном молоке
Бутерброд с маслом и сыром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Овощи натуральные соленые или свежие
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом
Гуляш
Горошница или каша перловая рассыпчатая
Кисель из концентрата плодового или ягодного
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Булочка «Татарочка»

УЖИН:

Котлеты морковные с джемом (повидлом)
Чай с лимоном
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 12.

ЗАВТРАК:

Каша манная молочная жидкая
Какао с молоком
Бутерброд с джемом (или повидлом)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат из фасоли и кукурузы с луком репчатым
Суп шахтерский со сметаной, с мясом
Тефтели из говядины
Капуста тушенная
Компот из изюма и кураги
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Сушка на сметане

УЖИН:

Рагу из овощей
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 13.

ЗАВТРАК:

Каша "Рябчик"

Чай с молоком

Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат из морской капусты с яйцом

Суп картофельный с клецками, с мясом птицы

Жаркое по-домашнему

Компот из плодов консервированных

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Чай с сахаром

Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем
рыбным и рисом

УЖИН:

Запеканка из творога с молоком сгущенным

Кофейный напиток с молоком

Фрукты свежие

МЕНЮ

День 14.

ЗАВТРАК:

Суп молочный с пшенной крупой

Яйцо отварное

Какао с молоком

Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Овощи натуральные соленые или свежие

Свекольник со сметаной, с мясом

Плов с мясом

Кисель из концентрата плодового или ягодного

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое

Манник со сгущенным молоком

УЖИН:

Суфле рыбное

Винегрет овощной

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный или хлеб зерновой

МЕНЮ

День 15.

ЗАВТРАК:

Макаронные изделия, запеченные с сыром
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат из зеленого горошка с луком репчатым
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом птицы
Котлеты, биточки, шницели из говядины
Соус сметанный с морковью и луком
Картофельное пюре
Лимонный напиток
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)

УЖИН:

Вареники ленивые с маслом сливочным
Чай с сахаром
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 16.

ЗАВТРАК:

Суп молочный "Геркулес"
Какао на сгущенном молоке
Бутерброд с маслом и сыром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Овощи натуральные соленые или свежие
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом
Зразы рубленые с яйцом
Макаронные изделия отварные
Компот из сухофруктов.
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)

УЖИН:

Сельдь с луком репчатым
Картофель отварной
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 18.

ЗАВТРАК:

Каша гречневая рассыпчатая
Чай с сахаром
Бутерброд с маслом и сыром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат "Рубин"
Суп из овощей со сметаной, с мясом
Суфле из кур с рисом
Картофельное пюре
Напиток из шиповника
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста

УЖИН:

Суп-уха с рыбой
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой
Чай с сахаром
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 17.

ЗАВТРАК:

Каша рисовая молочная жидкая
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат из морской капусты с яйцом
Суп картофельный с бобовыми, с мясом
Картофельная запеканка с мясом
Кисель из концентрата плодового или ягодного
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)

УЖИН:

Пудинг творожный с джемом или повидлом
Какао с молоком
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 19.

ЗАВТРАК:

Каша манная молочная жидкая
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Сок фруктовый

ОБЕД:

Салат из моркови с зеленым горошком
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом
Котлеты, биточки, шницели из говядины
Соус красный основной
Капуста тушеная
Компот из плодов консервированных
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Крендель сахарный

УЖИН:

Омлет с зеленым горошком
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой
Чай с сахаром
Фрукты свежие

МЕНЮ

День 20.

ЗАВТРАК:

Каша молочная пшеничная жидкая
Какао с молоком
Бутерброд с маслом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Напиток из шиповника (готовый витаминизированный)

ОБЕД:

Салат из соленых (свежих) огурцов с луком репчатым
Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы
Капуста, тушенная с мясом
Компот из изюма и кураги
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)

ПОЛДНИК:

Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
Шанежка наливная

УЖИН:

Рыба, тушенная в соусе
Картофель отварной
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой
Чай с лимоном
Фрукты свежие