|  |  |
| --- | --- |
|  |  ***День 1(понедельник)*** |
| **Выход в гр.** | **Завтрак** |
| 150 | Фритатта с сыром(омлет с сыром) |
| 75 | Маффин(кекс по особой рецептуре) |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из моркови с сахаром |
| 250 | Суп лапша куриная |
| 80/20 | Чикенболл с красным соусом (куриные тефтели с красным осн.соусом) |
| 180 | Гречка отварная с маслом сливочным |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |
|  | ***День 2(вторник)*** |
|  | **Завтрак** |
| 120/40 | Оладьи с топингом (оладьи с ягодным вареньем собственного производства) |
| 1шт | Фрукт |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из огурцов с маслом растительным |
| 250/10 | Суп Кубанский (суп гороховый) |
| 75/45 | Мясо тушеное в томатном соусе |
| 180 | Картофельное пюре с маслом сливочным  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |
|  | ***День 3 (среда)***  |
|  | **Завтрак** |
| 1/200 | Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, молоко, сахар, масло слив.) |
| 75 | Пирог с вишней |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат "Витаминный" из свежей капусты с морковью и яблоком |
| 250/20/10 | Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками, со сметаной |
| 90 | Фишболл (рыбные тефтели - рыбное филе, мука пшеничная, соль) |
| 180 | Рис отварной с маслом сливочным |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |
|  | ***День 4 (четверг)*** |
|  | **Завтрак** |
| 150/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 1шт | Фрукт |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Винегрет  |
| 250 | Рассольник Ленинградский |
| 70/30 | Курица тушеная по-мексикански (куриное филе,кукуруза,томатная паста,соль,сахар) |
| 180 | Гречка отварная с маслом сливочным |
| 200 | Компот из плодов свежих |
|  |
|  | ***День 5 (пятница)*** |
|  | **Завтрак** |
| 180 | Гречка отварная с маслом сливочным |
| 90 | Наггетсы куриные (куриное филе,сметана,сухари пан.,масло сл.) |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из свежих помидоров |
| 250/10 | Щи из свежей капусты со сметаной  |
| 1/90 | Котлета мясная с сыром (говядина, молоко, сыр, сухари пан., масло слив) |
| 180 | Макароны отварные с маслом сливочным  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |  ***День 6(понедельник)*** |
|  | **Завтрак** |
| 100 | Сосиски отварные |
| 180 | Макароны отварные с маслом сливочным  |
| 70 | Булочка "Любимая" |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом растительным |
| 250 | Рассольник Ленинградский |
| 80/20 | Чикенболл с красным соусом(куриные тефтели с красным основным соусом) |
| 180 | Картофельное пюре с маслом сливочным  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |
|  | ***День 7 (вторник)*** |
|  | **Завтрак** |
| 120/20 | Сырники из творога со сгущенным молоком  |
| 1шт | Фрукт |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным  |
| 250/20/10 | Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками, со сметаной  |
| 75/45 | Мясо тушеное в томатном соусе (Говядина,лук репчатый,томат. Паста, соль)  |
| 180 | Рис отварной с маслом сливочным |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |
|  | ***День 8 (среда)*** |
|  | **Завтрак** |
| 200 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |
| 75 | Пирог с абрикосом |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из свежих помидоров |
| 250/10 | Суп Кубанский (Горох колотый,картофель,лук репчатый,морковь) |
| 200 | Жаркое с говядиной |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |
|  | ***День 9 (четверг)*** |
|  | **Завтрак** |
| 150 | Фритата с сыром и ветчиной (Омлет с ветчиной сыром) |
| 1шт | Фрукт |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Винегрет  |
| 250 | Суп лапша куриная |
| 100 | Суфле из курицы (запеканка куриная ) |
| 180 | Гречка отварная с маслом сливочным |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***День 10 (пятница)*** |
|  | **Завтрак** |
| 200 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным |
| 70 | Булочка "Городская" |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат "Витаминный" из свежей капусты с морковью и яблоком |
| 250/10 | Щи из свежей капусты со сметаной  |
| 90 | Котлета мясная с сыром (говядина,молоко,сыр,сухари пан.,масло сл.) |
| 180 | Картофельное пюре с маслом сливочным  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |  |
|  | ***День 11 (понедельник)*** |
|  | **Завтрак** |
| 100 | Киш с ветчиной и сыром (корзинка из теста с омлетом сыром и ветчиной)  |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из моркови с сахаром |
| 250/20 | Суп рисовый с фрикадельками (картофель,рис, морковь,лук репчатый, говядина, соль) |
| 80/20 | Чикенболл с красным соусом (Куриное филе,молоко,соль,томат паста,лук репчатый,морковь, масло сл.) |
| 180 | Макароны отварные с маслом сливочным  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |  |
|  | ***День 12 (вторник)*** |
|  | **Завтрак** |
| 200 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным |
| 1шт | фрукт |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями  |
| 75/45 | Мясо тушеное в томатном соусе (Говядина,лук репчатый,томат. Паста, соль)  |
| 180 | Гречка отварная с маслом сливочным |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***День 13 (среда)*** |
|  | **Завтрак** |
| 150/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 75 | Пирог с яблоком |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Винегрет  |
| 250/20/10 | Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками, со сметаной |
| 90/20 | Митболл с красным соусом (говядина, яйцо,соль,соус красный основной) |
| 180 | Картофельное пюре с маслом сливочным  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***День 14 (четверг)*** |
|  | **Завтрак** |
| 150 | Фритата с сыром(яйцо,молоко,сыр,соль) |
| 1шт | фрукт |
| 40 | Хлеб пшеничный |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат "Витаминный" из свежей капусты с морковью и яблоком |
| 250/10 | Суп Кубанский (горох колотый,картофель, морковь,лук репчатый,масло сл., соль) |
| 70/30 | Курица тушеная по-мексикански (куриное филе,кукуруза,томатная паста,соль,сахар) |
| 180 | Макароны отварные с маслом сливочным  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |  |
|  | ***День 15 (пятница)*** |
|  | **Завтрак** |
| 90 | Курица в хрустящей корочке с соусом красным |
| 180 | Гречка с маслом сливочным |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из свежих помидоров |
| 250/10 | Минестроне(картофель,морковь,лук репчатый, зеленый горошек.капуста) |
| 200 | Плов с говядиной |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
|  | ***День 16 (понедельник)*** |
|  | **Завтрак** |
| 150 | Фритата с сыром и ветчиной(яйцо,молоко,ветчина, сыр,соль) |
| 85 | Плюшка с сахаром  |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из свеклы с соленым огурцом |
| 250 | Суп лапша куриная  |
| 90 | Котлета куриная с сыром( курица, яйцо, сыр, лук репч., мука пш.) |
| 180 | Гречка отварная с маслом сливочным |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |  |
|  | ***День 17 (Вторник)*** |
|  | **Завтрак** |
| 150/20 | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| 1шт | фрукт |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным |
| 250/10 | Суп Кубанский(горох колотый,картофель, морковь,лук репчатый,масло сл., соль) |
| 70/30 | Курица тушеная по-мексикански( куриное филе,кукуруза,лук репч., томат. Паста, сахар, соль) |
| 180 | Макароны отварные с маслом сливочным  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | ***День 18 (Среда)*** |
|  | **Завтрак** |
| 200 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |
| 70 | Булочка "Городская" |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат из свежих огурцов и помидоров |
| 250 | Минестроне(картофель,морковь,лук репчатый, зеленый горошек.капуста) |
| 90 | Фишболл (рыбное филе,мука пшеничная,соль) |
| 180 | Картофельное пюре с маслом сливочным  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |  |
|  | ***День 19 (Четверг)*** |
|  | **Завтрак** |
| 100 | Киш с ветчиной и сыром (мука пш, масло сл., яйцо,лимон. К-та,ветчина, сыр, соль)  |
| 2 | Чай пакетированный |
| 10 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Винегрет  |
| 250/20/10 | Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками, со сметаной  |
| 200 | Жаркое с говядиной |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |  |
|  | ***День 20 (Пятница)*** |
|  | **Завтрак** |
| 90 | Сосиски отварные |
| 150 | Макароны отварные с маслом сливочным |
| 20 | Хлеб из муки пшеничной |
| 5 | Чай пакетированный |
| 5 | Сахар  |
|  | **Обед** |
| 100 | Салат "Витаминный" из свежей капусты с морковью и яблоком |
| 250 | Рассольник Ленинградский |
| 200 | Плов с курицей  |
| 200 | Компот из плодов свежих |
| 40 | Хлеб из муки пшеничной |