

1 день			2 день			Здень			4 день			5 день		
Завтрак														
Каша Дружба молочная	130	150	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	150	Омлет натуральный	160	160	Суп молочный с крупой	130	150	Каша манная молочная жидкая	130	150
Яйцо	40	40	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/12	Чай с молоком	•180	200	Кофейный напиток	180	200	Какао с молоком	180	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	Кофейный напиток	180	200	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	40/5	Яйцо	40	40	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/12
Какао с молоком	180	200							Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5			
	385	435		350	402		375	405		385	435		350	402
2-й Завтрак														
Сок фруктовый	200	200	Молоко	150	170	Кисломолочный напиток	150	170	Кисломолочный напиток	150	170	Кисломолочный напиток	150	170
			Кондитерское изделие	25	40									
Обед														
Сельдь с луком и маслом растит	40	60	помидор соленый	40	60	октябрь-май: Соленый огурец; июль-сентябрь: салат из свежих огурцов	40	60	август-февраль: салат "Витаминный"; март-июль: салат из овощей	40	60	Суп картофельный гороховый	180	200
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/6	200/8	Суп картофельный с крупой **	180	200	Манный бульон	180	200	Свекольник со сметаной и говядиной	180/6	1~200Г~8	Капуста тушеная	ПО	130
Жаркое "По-Домашнему"	1М6	200	Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом сметанным	140/30	170/30	Рис отварной или Морковь тушенная	ПО	130	Гуляш из говядины	50	50	Ёжики в сметанном соусе	60/30	60/30
Компот из кураги	180	200	Компот из яблок с - лимоном	180	200	печень по-строгоновски	50/30	70/30	Каша гречневая (или перловая) рассыпчатая	ПО	130	Сок фруктовый	200	200
Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Сок фруктовый	35	45	КГМПУГ из сухофруктов	180	200	Хлеб ржаной	35	45
	601	713		605	705	Хлеб ржаной	645	735	Хлеб ржаной	35	45		615	663
Уплотненный полдн к														
Салат из свеклы с чесноком	40	60	Салат картофельный с луком, зеленым горошком и соленым огурцом	40	60	август- февраль: морковь с сахаром свежая; март- июль: сладкий салат из отварной моркови с сахаром	40	60	Овощное рагу с курицей	130	150	октябрь-май: салат из свеклы с соленым огурцом; июль-сентябрь: салат из свежих огурцов и помидоров	40	60
Макароны запеченные с сыром	ПО	150	Тефтели рыбные с соусом	50/30	50/30	Вареники творожные ленивые или сырники запеченные	130	150/10	Чай с сахаром	180	200	Картофельное поре	ПО	130
Напиток из шиповника	180	200	Чай с сахаром	180	200	Кисель из концентрата	180	200	Хлеб пшеничный	35	45	Рыба с овощами в сметанном соусе	75	100
Фрукты свежие	150	160	Хлеб пшеничный	35	45	Фрукты свежие	150	160	Ватрушка с творогом	100	100	Чай с сахаром	180	200
Хлеб пшеничный	35	45	Фрукты свежие	150	160							Хлеб пшеничный	35	45
	515	615		485	545		510	590		445	495	Кондитерское изделие	30	40

6 день			7 день			вдень			9 день			10 день		
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	140	160	Омлет натуральный	160	160	Каша "Янтарная" с яблоком	140	160	Суп молочный с крупой	130	150	Каша пшеничная молочная жидкая	130	150
Кофейный напиток	180	200	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/12	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/12	Хлеб пшеничный, повидло	30/10	40/10
Хлеб пшеничный. масло сливочное	30/5	40/5	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200	Чай с сахаром	180	200	Кофейный напиток	180	200
	355	405		370	400		355	405		350	402		350	400
2-й Завтрак														
Молоко	150	170	Кисломолочный напиток	150	170	Кисломолочный напиток	150	170	Кисломолочный напиток	150	170	Молоко	150	170
Кондитерское изделие	25	40										Кондитерское изделие	25	40
Обед														
Суп с рыбными консервами	180	200	Октябрь-май: кукуруза или салат из кукурузы; июль-сентябрь: нарезка из свежих огурцов	40	60	Суп картофельный с клецками и говядиной	180	200	Овощи соленые; июль-сентябрь: нарезка из свежих огурцов	40	60	Винегрет	40	60
Овощи тушеные	ПО	130	Суп Крестьянский со сметаной	180/6	200/8	Капуста тушеная с мясом	160	200	Суп овощной с курицей	180	200	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/6	200/8
Шницель мясной с соусом	50/30	1*50/30	Азу с мясом	160	200	Компот свежих яблок с лимоном	180	200	Плов с курицей	160	200	Картофельное пюре	ПО	130
Компот из сухофруктов	180	200	Сок	200	200	Хлеб ржаной	35	45	Сок	200	200	Голубцы Ленивые	70/30	70/30
Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45				Хлеб ржаной	35	45	Компот из сухофруктов	180	200
												Хлеб ржаной	35	45
	585	655		621	713		555	645		615	705		65!	743
Уплотненный полдник														
Август-февраль салат из моркови с яблоком; март-июль сладкий салат из овощей отварных	40	60	Овощное рагу	НО	130	Салат 1П сельди с гор"ткг1м зеленым	40	60	август-февраль: морковь с сахаром; март-июнь: сладкий салат из отварной моркови с сахаром	40	60	июль-сентябрь: нарезка из свежих томатов, окт-июнь: салат картофельный с огурцом и зеленым горошком	40	60
Блинчики со стуженным молоком	100/30	150/30	Котлета рыбная	80/30	80/30	Картофель отварной	ПО	130	Запеканка творожная с стуженным молоком	150/20	200/30	Рыба под омлетом	120	140
Чай с лимоном	180/4	200/5	Хлеб пшеничный	35	45	Чай с сахаром	180	200	Фрукты свежие	150	160	Чай с лимоном	180/4	200/5
Фрукты свежие	150	160	Чай с сахаром	180	200	Хлеб пшеничный	25	35	Чай с молоком	180	200	Хлеб пшеничный	35	45
			Кондитерское изделие	30	40	Булочка домашняя	100	100				Фрукты свежие	150	160
	504	605		465	525		455	525		540	650		529	610

11 день			12 день			13 день			14 день			15 день		
Завтрак														
Каша пшеничная молочная	130	150	Каша манная «Шоколадка»	140	160	Омлет натуральный	160	160	Каша рисовая молочная	130	150	Суп молочный с крупой	130	150
Какао с молоком	180	200	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	40/5
Хлеб пшеничный, повидло	30/10	40/12	Чай с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200	Чай с сахаром	180	200	Кофейный напиток	180	200
												Яйцо	40	40
	350	402		355	405		375	405		350	400		385	435
2-й Завтрак														
Сок фруктовый	200	200	Молоко	150	170	Кисломолочный напиток	150	170	Кисломолочный напиток	150	170	Молоко	150	170
			Кондитерское изделие	25	40									
Обед														
Суп «Шахтерский»(говядина)	180	200	Суп полевой (говядина)	180	200	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	200	Суп с рыбными консервами	180	200	Щи из свеж. капусты со сметаной	180/6	200/8
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	Капуста тушеная с мясом	160	200	Свекла тушеная ИЛИ каша гречневая (ИЛИ перловая)	ПО	130	Картофельное пюре	ПО	130	Макаронные изделия отварные	ПО	150
Сельдь с луком и маслом растит.	40	60	Хлеб ржаной	35	45	Фрикадельки куриные с соусом	50/30	50/30	Оладьи из печени ИЛИ Суфле из печени со сметанным соусом	50/60/15	70/60/15	Суфле из говядины с соусом	50/20	50/20
Хлеб ржаной	<b>III</b>	45	Кисель	180	200	Хлеб ржаной	35	45	август-февраль: салат "Витаминный"; март-июль; салат из консервированных овощей июль-сентябрь: нарезка из свежих огурцов	40	60	октябрь-май: помидор соленый; июль-сентябрь: нарезка из свеж. томатов	40	60
Компот из плодов ягод сушеных	180	200				Компот из яблок с лимоном	180	200	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	40	50
									Сок фруктовый	200	200	Кисель	180	200
	595	705		555	645		560	650		615	705		626	738
Уплотненный полдник														
Салат из свеклы с чесноком; салат овощной (№65)	40	60	Овощное рагу на молоке	ПО	130	Салат картофельный с луком, зеленым горошком и соленым огурцом	40	60	август-февраль: морковь с сахаром; март-июнь: сладкий салат из отварной моркови с сахаром	40	60	Свекла с соленым огурцом, нарезка из свежих огурцов	40	60
Макаронные запеченные с сыром	ПО	150	Котлета рыбная	80/30	80/30	Пирожок с мясом	100	100	Ватрушка королевская	150/20	200/20	Рыба запеченная с картофелем по-русски	130	160
Напиток из шиповника	180	200	Хлеб пшеничный	35	45	Кисель	180	200	Фрукты свежие	150	160	Чай с лимоном	180/4	200/5
Фрукты свежие	150	160	Чай с сахаром	180	200	Фрукт свежий	150	160	Чай с молоком	180	200	Хлеб пшеничный	35	45
Хлеб пшеничный	35	45												
	515	615		435	485		470	520		540	640		389	470