

1-ая неделя

Понедельник

ЗАВТРАК:

Бутерброд с повидлом 60/80
Каша молочная рисовая 200/210
Чай с сахаром 200/200

ОБЕД:

Помидор порционный 60/100
Суп с макаронными изделиями 250/250
Греча отварная 150/180
Биточек куриные 100/100
Компот из сухофруктов 200/200
Хлеб ржаной 50/50

Вторник:

ЗАВТРАК:

Бутерброд с сыром 60/80
Творожная запеканка со сметаной 170/220
Чай сладкий с лимоном 200/200
Груша (можно ½) 100/100

ОБЕД:

Салат из капусты 60/100
Суп рыбный 250/250
Картофель тушёный с мясом 210/230
Сок фруктовый 200/200
Хлеб ржаной 50/50

Среда:

ЗАВТРАК:

Зелёный горошек 40/40
Рис отварной 150/180
Печень по-строгановски 100/100
Булочка домашняя 100/100
Чай сладкий 200/200

ОБЕД:

Салат из овощей 60/100
Борщ с мясом 250/250
Картофельное пюре 150/180
Котлета мясная 100/100
Компот из сухофруктов 200/200
Хлеб ржаной 50/50

Четверг:

ЗАВТРАК:

Бутерброд с колбасой 60/80
Морковь тертая 40/60
Омлет натуральный 150/210
Чай с лимоном 200/200

ОБЕД:

Огурец свежий порционный 60/80
Сырный суп 250/250
Макаронные изделия 150/180
Тефтелька куриная 100/100
Сок фруктовый 200/200
Хлеб ржаной 50/50

Пятница:

ЗАВТРАК:

Бутерброд с джемом 60/80
Каша молочная пшённая 200/210
Чай сладкий 200/200
Яблоко (можно ½) 100/100

ОБЕД:

Помидора порционная 60/80
Суп гороховый 250/250
Картофельное пюре 150/180
Рыба жаренная 100/100
Кисель фруктовый 200/200
Хлеб ржаной 50/50

2-ая неделя

Понедельник

ЗАВТРАК:

Бутерброд со сливочным маслом 60/80
Икра кабачковая 40/60
Макаронны с сыром 200/210
Чай сладкий с лимоном 200/200

ОБЕД:

Салат из капусты 60/100
Рассольник 250/250
Греча отварная 150/180
Гуляш мясной 100/100
Компот из сухофруктов 200/200
Хлеб ржаной 50/50

Вторник

ЗАВТРАК:

Бутерброд с сыром 60/80
Каша молочная ячневая 200/210
Чай сладкий 200/200
Банан (можно ½) 100/100

ОБЕД:

Порционная помидора 60/100
Щи из свежей капусты 250/250
Картофель тушеный 150/180
Кнели рыбные 100/100
Сок фруктовый 200/200
Хлеб ржаной 50/50

Среда:

ЗАВТРАК:

Бутерброд с колбасой 60/80
Сырники творожные 170/220
Чай сладкий с лимоном 200/200

ОБЕД:

Огурец порционный 60/80
Борщ со сметаной 250/250
Рагу из овощей 150/180
Котлеты куриные 100/100
Кисель фруктовый 200/200
Хлеб ржаной 50/50

Четверг:

ЗАВТРАК:

Бутерброд с джемом 60/80
Фрикадельки из птицы 100/100
Греча отварная 150/180
Чай сладкий 200/200
Яблоко (можно ½) 100/100

ОБЕД:

Салат из капусты 60/80
Суп картофельный 250/250
Жаркое по-домашнему 210/230
Сок фруктовый 100/100
Хлеб ржаной 50/50

Пятница:

ЗАВТРАК:

Бутерброд со сливочным маслом 60/80
Яйцо отварное 1/1
Каша дружба 200/210
Чай сладкий 200/200

ОБЕД:

Салат из свеклы 60/80
Бульон куриный с лапшой 250/250
Рис отварной 150/180
Рыба жареная с луком 100/100
Компот из кураги 200/200
Хлеб ржаной 50/50