**1 ДЕНЬ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша «Дружба» молочная, с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/15/24 |
|  | Какао с молоком, с сахаром. | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Рассольник со сметаной на к/б | 250 |
|  | Котлета рыбная, гарнир- картофельное пюре | 100/150 |
|  | Салат из св. капусты с морковью ,с растительным маслом (р/м) | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с с вит. С | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  Ржаной | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Плов с мясом | 100/150 |
|  | Салат из свежих огурцов с луком, с растительным маслом (р/м) | 80 |
|  | Чай с сахаром, с молоком | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  Ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Булочка с повидлом | 70 |
|  |  |  |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная с/маслом, с/с | 250 |
|  | Хлеб с маслом, яйцо вареное | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком, с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный со сметаной на к/б | 250 |
|  | Азу по-татарски с курицей | 250 |
|  | Салат из свежей капусты и свежего огурца с р/м | 100 |
|  | Компот с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 200 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Гуляш мясной, гарнир макароны | 100/150 |
|  | Свежий огурец с луком, с р/м | 100 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  | Чай с молоком, с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Пирог с творогом и изюмом | 150 |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша кукурузная, молочная с/с, с/м | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 30/15/24 |
|  | Какао с молоком, с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й* завтрак** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Борщ со сметаной на к/б | 250 |
|  | Котлета рыбная, соус | 100/30 |
|  | Гарнир -рис | 150 |
|  | Салат из свеж. огурца и зеленого горошка с луком, с р/м | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Кондитерские изделия | 25 |
|  | Сок фруктовый | 100 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Салат из помидоров с луком, с р/м | 100 |
|  | Бефстроганов | 150 |
|  | Гарнир картофельное пюре | 60 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  | Чай с молоком, с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Булочка с творогом | 100 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая, молочная, с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, яйцо вареное | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й завтрак*** | Фрукты свежие | 150 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Щи со сметаной на к/б | 250 |
|  | Плов с мясом | 250 |
|  | Салат из фасоли, моркови и лука с р/м | 100 |
|  | Компот с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  Пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Овощное рагу с курицей | 250 |
|  | Свежий помидор | 60 |
|  | Чай с сахаром, с молоком | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Заливной пирог «Шарлотка» | 250 |
|  |  |  |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая, молочная с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 30/15/24 |
|  | Какао с молоком с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й* з*автрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Лапша домашняя с курицей | 250 |
|  | Котлета рыбная, соус | 100 |
|  | Гарнир– картофельное пюре | 150 |
|  | Салат из св. помидоров и огурцов с р/м | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Кондитерские изделия | 25 |
|  | Сок фруктовый | 100 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Гуляш мясной | 100 |
|  | Гарнир - гречка | 150 |
|  | Салат из варёной свеклы с яблоком, с р/м | 100 |
|  | Чай с сахаром с молоком | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
| ***2-й ужин*** | Йогурт | 200 |
|  | Сырники с изюмом и повидлом | 250 |
|  |  |  |

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша «Дружба», молочная с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с/м, яйцо вар. | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком, с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Свежий огурчик долькой с р/м | 100 |
|  | Свекольник со сметаной на к/б | 250 |
|  | Овощное рагу с курицей | 250 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Лагман с мясом | 250 |
|  | Морковь по-корейски | 100 |
|  | Чай с молоком, с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Пирожок с творогом | 100 |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшённая, молочная, с/м., с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с/м, сыр | 30/15/24 |
|  | Какао с молоком с сахаром | 200/20 |
|  |  |  |
| ***2-й завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Щи со сметаной на к/б | 250 |
|  | Рыба, запечённая в духовке с картофелем, с/м | 100  150 |
|  | Салат из св. помидоров и огурцов с р/м | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Манты | 250 |
|  | Салат из св. огурцов | 100 |
|  | Чай с молоком, с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Сдоба домашняя | 60 |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная с/м, с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, варёное яйцо | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком с сахаром | 200 |
|  | Варёное яйцо | 1 |
|  |  |  |
| ***2-й завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Суп-пюре гороховый на к/б | 250 |
|  | Бигус с мясом | 100  150 |
|  | Салат из св. помидоров и огурцов с р/м | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Азу по-татарски, с мясом | 250 |
|  | Салат из моркови и зелёного горошка с р/м | 100 |
|  | Чай с молоком, с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | «Королевский пирог» с творогом | 250 |
|  |  |  |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша кукурузная мол., с/м.с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 30/15/24 |
|  | Какао с молоком, с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2- завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Суп пшенный со сметаной на к/б | 250 |
|  | Бигус с мясом | 250 |
|  | Салат из свежих помидоров, с р/м. | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с с витамином «С» | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Курица, запечённая в духовке с картофелем | 250 |
|  | Салат из маринованых огурцов и картофеля, с р/м | 100 |
|  | Чай с молоком, с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Пирожок с капустой | 100 |
|  |  |  |

**10 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая, молочная с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, варёное яйцо | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Суп фасолевый со сметаной на к/б | 250 |
|  | Котлета мясная, соус | 100/30 |
|  | Гарнир- макароны | 150 |
|  | Салат из свежих огурцов, помидоров и лука, с р/м | 100.0 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Домашнее жаркое с курицей | 250 |
|  | Салат из вареной свеклы и изюма с р/м | 100 |
|  | Чай с молоком, с сахаром. | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Рогалик с изюмом | 70 |
|  |  |  |

**11 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная, молочная с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 30/15/24 |
|  | Какао с молоком с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Суп рисовый со сметаной на к/б | 250 |
|  | Котлета рыбная, соус | 100/30 |
|  | Гарнир- картофель в духовке | 150 |
|  | Салат из свежей моркови и яблок с р/м | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Гуляш мясной,  гарнир-гречка | 100  150 |
|  | Салат из свежих огурцов, с р/м | 100 |
|  | Чай с молоком, с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Ватрушка с творогом | 100 |
|  |  |  |

**12 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшённая, молочная с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, яйцо вареное | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком, с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й* з*автрак*** | Фрукты свежие | 230 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Салат из варёной свеклы с мар. огурцом, с р/м | 100 |
|  | Борщ со сметаной на к/б | 250 |
|  | Гуляш мясной | 100 |
|  | Гарнир-гороховое пюре | 150 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Домашнее жаркое с курицей | 250 |
|  | Морковь по-корейски | 100 |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| **2-й ужин** | Йогурт | 150 |
|  | Рулет с изюмом | 100 |

**13 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **ЗАВТРАК** | Омлет | 200 |
|  | Хлеб пшеничный с/м, сыр | 30/15/24 |
|  | Какао с молоком, с сахаром. | 200 |
|  |  |  |
| **2-завтрак** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Свекольник со сметаной на к/б | 250 |
|  | Рыба запечённая в духовке с луком,  Гарнир-рис | 100  150 |
|  | Салат из св. помидоров и огурцов с р/м | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Лагман с мясом и картошкой | 250 |
|  | Салат из кукурузы и капусты, с р/м | 60 |
|  | Чай с сахаром с молоком | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Молоко | 150 |
|  | Ленивые вареники с маслом | 250 |
|  |  |  |

**14 ДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период питания** | **Наименование блюд** | **Выход гр** |
| **Завтрак** | Суп молочный, вермишелевый, с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, яйцо вареное | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **ОБЕД** | Суп с клёцками на к/б | 250 |
|  | Птица тушеная в томатном соусе с овощами | 100 |
|  | Гарнир-гречка | 150 |
|  | Салат из моркови с яблоком на р/м | 100 |
|  | Кисель с/с с витамином «С» | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый только сок | 200 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **УЖИН** | Манты, соус | 250/30 |
|  | Салат из зелёного горошка и свежего огурца, с р/м | 100 |
|  | Чай с сахаром с молоком | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| ***2-й ужин*** | Кисломолочный напиток | 200 |
|  | Рулет с изюмом и творогом | 200 |