**1 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** |  |
| **Завтрак** | Омлет | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом , сыр | 30/15/24 |
|  | Какао с молоком, с сахаром. | 200 |
| ***2 завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
| **Обед** | Рассольник на к/б со сметаной. | 250/10 |
|  | Котлета рыбная, соус, гарнир-картофельное пюре | 100/150 |
|  | Салат из св. капусты с морковью и свеклой ,с р/м | 100 |
|  | Компот 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 св. огурцов с луком, с р/м | 80 |
|  | Чай с сахаром, с молоком | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  Ржаной | 100  50 |
| **2-ой** |  |  |
| **Ужин** | Молоко | 150 |
|  | Булочка с повидлом | 70 |
|  | Чай с/с | 200 |

**2 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная с/маслом, с/с | 250 |
|  | Хлеб с маслом, яйцо вар. | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком, с сахаром | 200 |
| **2 завтрак** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп перловый со сметаной на к/б | 250 |
|  | Азу по-татарски с курицей | 250 |
|  | Салат из св. капусты и св. огурца с р/м | 100 |
|  | Компот с/с ,с вит.С | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Сок фруктовый | 200 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Гуляш мясной, гар.-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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **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 -гречка | 150 |
|  | Салат из свеж. огурца и зел. горошка с луком, с р/м | 100 |
|  | Компот из с/ф,с/с, с витамином « С» | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  100 |
|  |  |  |
| **Полдник*.*** | Кондитерские изделия | 25 |
|  | Сок фруктовый | 100 |
|  | Салат из помидоров с луком, с р/м |  |
| **Ужин.** | Бефстроганов | 100 |
|  | Гарнир -картофельное пюре | 150 |
|  |  | 60 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
|  | Чай с молоком, с сахаром. | 200 |
| **2-й ужин** | Молоко | 150 |
|  | Булочка с творогом | 100 |
|  | Чай с/с | 200 |
|  |  |  |

**4 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая, молочная ,с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом ,яйцо вар. | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком с сахаром | 200 |
| **2- завтрак** | Фрукты свежие | 150 |
| **Обед** | Щи со сметаной на к/б | 250/10 |
|  | 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **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* завтрак** | Фрукты свежие | 250 |
| **Обед** | Суп с яичными хлопьями со смет. на к/б | 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 вит «С» | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  50 |
| ***Полдник*** | Кондитерские изделия. | 25 |
|  | Сок фруктовый | 100 |
| **Ужин** | Гуляш мясной | 100 |
|  | Гарнир - гречка | 150 |
|  | Салат из вар. свеклы с яблоком, с р/м | 100 |
|  | Чай с сахаром с молоком | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
| **2-й ужин** | Кисломолочный напиток | 200 |
|  | Сырники с изюмом и повидлом | 250 |
|  | Чай с/с с лимоном | 200/30 |

**6 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **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 смет. на к/б | 250 |
|  | Овощное рагу с курицей | 250 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином «С». | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  100 |
| **Полдник** |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
| **Ужин** |  |  |
|  | Лагман с мясом | 250 |
|  | Салат из св. моркови с чесноком, р/м. | 100 |
|  | Чай с мол., с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
| **2-й ужин** |  |  |
|  | Молоко | 150 |
|  | Пирожок с творогом | 100 |

**7 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **Завтрак** | Каша пшённая, молочная ,с/м., с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с/м, сыр | 30/15/24 |
|  | Какао с молоком с сахаром | 200/20 |
|  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 250 |
| **Обед** | Щи со сметаной на к/б | 250 |
|  | Рыба, запечённая в духовке с круглым картофелем ,с маслом | 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  100 |
| **Полдник** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
| **Ужин** |  |  |
|  | Манты, соус | 250 |
|  | Салат из лука | 100 |
|  | Чай с молоком, с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
| **2-ой ужин** |  |  |
|  | Молоко | 150 |
|  | Сдоба домашняя | 60 |
|  | Чай с/с | 200 |

**9 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная с/м, с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом , сыр | 30/15/24 |
|  | Кофе с молоком с сахаром | 200 |
|  | Варёное яйцо | 1 |
| ***10 час.*** | Фрукты свежие | 250 |
| **Обед** | Суп вермишелевый со сметаной с вар. яйцом на к/б | 250 |
|  | Запечённая рыба, в духовке под овощами,  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** | Азу по-татарски, с мясом | 250 |
|  | Салат из лука 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 |
|  | Чай с/с | 200 |

**8 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **Завтрак** | Каша рисовая. мол., с/м.с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом , яйцо вар. | 30/15/1 |
|  | Какао с молоком ,с сахаром | 200 |
| ***2- завтрак*** | Фрукты свежие | 250 |
| **Обед** | Суп-пюре гороховый со смет. на к/б | 250 |
|  | Бигус с мясом | 250 |
|  | Салат из св. помидоров , с р/м. | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с,с витамином «С» | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  100 |
| ***Полдник*** |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| ***Ужин*** | Курица, запечённая в духовке с картофелем | 250 |
|  | Салат из марин. огурца с луком, с р/м | 100 |
|  | Чай с мол.,с/с | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
| **2-й ужин** | Молоко | 150 |
|  | Пирожок с картошкой | 100 |
|  | Чай с/с | 200 |

**10 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **Завтрак** | Каша ячневая, молочная с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом , яйцо вар. | 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- картофельное пюре | 150 |
|  | Салат из св. огурцов, помидоров и лука, с р/м | 100 |
|  | Компот из с/ф, с/с, с витамином « С» | 200 |
|  | Хлеб ржаной  пшеничный | 50  100 |
| ***Полдник*** |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
| ***Ужин*** |  |  |
|  | Гуляш из курицы,гарнир-макароны | 100/150 |
|  | Салат из вар. свеклы, изюма и грецкого ореха с р/м | 100 |
|  | Чай с молоком, с сахаром. | 200 |
|  | Хлеб пшеничный  ржаной | 100  50 |
| **2-й ужин** | Молоко | 150 |
|  | Рогалик с изюмом | 70 |
|  | Чай с/с ,с лимоном | 200/30 |

**11 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **Завтрак** | Каша манная, мол. 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 св. моркови и яблок с изюмом, 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 св. 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 |
|  | Чай с/с | 200 |

**12 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **Завтрак** | Каша пшённая, молочная с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом , яйцо вар. | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком, с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ***2-й* завтрак** | Фрукты свежие | 230 |
|  |  |  |
|  | Салат из свеклы с морковью, с р/м | 100 |
| **Обед** | Борщ со смет 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 |
| **2-й ужин** | Чай с сахаром | 200 |
|  | Йогурт | 150 |
|  | Рулет с изюмом | 100 |

**13 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **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  100 |
| ***Полдник*** | Сок фруктовый | 100 |
|  | Кондитерские изделия | 25 |
|  |  |  |
| **Ужин** |  |  |
|  | Лагман с мясом и картошкой | 250 |
|  | Салат из лука и кукурузы 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 |
|  | Чай с/с | 200 |

**14 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Выход порций** |
| **Завтрак** | Суп молочный, вермишелевый, с/м, с/с | 250 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, яйцо вар. | 30/15/1 |
|  | Кофе с молоком с сахаром | 200 |
| ***2-й* завтрак** | Фрукты свежие | 250 |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с яичными хлопьями на к\б, с/с | 250 |
|  | Птица тушеная в томат 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 | 200 |
| **Ужин** | Кондитерские изделия. | 25 |
|  | Манты, соус | 250/30 |
|  | Салат из зелёного горошка, мар. огурца с луком, 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 | 250 |