

<b>День 1</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
<b>Омлет натуральный 1/145</b>			
яйцо			
молоко			
масло растительное			
масло сливочное			
соль			
<b>Икра кабачковая 1/30</b>			
Икра кабачковая			
<b>Хлеб белый 1/40</b>			
<b>Чай с лимоном 1/200</b>			
чай			
сахар			
лимон			
<b>ОБЕД</b>			
<b>Салат из соленых огурцов 1/60</b>			
огурцы консервированные			
лук репчатый			
масло растительное			
<b>Суп гороховый 1/250</b>			
картофель			
горох			
лук репчатый			
морковь			
масло растительное			
соль			
лавровый лист			
куры			
зелень			
<b>Котлеты из говядины 1/100</b>			
говядина			
хлеб			
лук репчатый			
сухари панировочные			
масло растительное			
соль			
<b>Макароны отварные 1/130</b>			
макаронные изделия			
масло сливочное			
соль			
<b>Сок т/п 1/200</b>			

СОК			
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/30</b>	
<b>Хлеб серый</b>		<b>1/20</b>	
<b>Зефир</b>	<b>1/55</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>			
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	
<b>Слойка с сахаром</b>		<b>1/100</b>	

<b>День 2</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
<b>Каша манная молочная</b>		<b>1/200</b>	
крупa манная			
молоко			
масло сливочное			
сахар			
соль			
<b>Кекс творожный</b>		<b>1/75</b>	
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/40</b>	
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	
<b>ОБЕД</b>			
<b>Томаты в собств.соку</b>		<b>1/60</b>	
томаты консервированные			
<b>Борщ вегетарианский</b>		<b>1/250</b>	
свекла			
капуста свежая			
картофель			
морковь			
перец сладкий			
лук репчатый			
томатная паста			
масло сливочное			
сахар			
лавровый лист			
сметана			
зелень			
чеснок			
лимонная кислота			
соль			

<b>Плов из говядины</b>		<b>1/230</b>	
говядина			
крупа рисовая			
масло растительное			
лук репчатый			
морковь			
томатная паста			
соль			
зелень			
лавровый лист			
<b>Компот из черной смородины</b>		<b>1/200</b>	
ягода с/м черная смородина			
сахар			
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/30</b>	
<b>Хлеб серый</b>		<b>1/20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	
<b>Булка московская</b>		<b>1/100</b>	

<b>День 3</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
<b>Бедро куриное запеченное с масло сливочным</b>		<b>1/100</b>	
Бедро куриное			
соль			
масло сливочное			
масло растительное			
<b>Рис отварной</b>		<b>1/150</b>	
крупа рисовая			
масло сливочное			
соль			
<b>Горошек зеленый</b>		<b>1/20</b>	
горошек консервированный			
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/40</b>	
<b>Коф.напиток на молоке</b>		<b>1/200</b>	
кофейный напиток			
сахар			
молоко			

<b>ОБЕД</b>			
<b>Салат витаминный</b>		<b>1/60</b>	
капуста свежая			
лук репчатый			
соль			
масло растительное			
морковь			
сахар			
горошек консервированный			
лимонная кислота			
<b>Суп из овощей</b>		<b>1/250</b>	
капуста свежая			
картофель			
морковь			
горошек консервированный			
масло растительное			
масло сливочное			
соль			
зелень			
лавровый лист			
сметана			
куры			
чеснок			
лук репчатый			
<b>Минтай запеченный в яйце</b>		<b>1/100</b>	
филе минтая			
яйцо			
сухари панировочные			
масло растительное			
масло сливочное			
соль			
<b>Картофельное пюре</b>		<b>1/130</b>	
картофель			
масло сливочное			
соль			
молоко			
<b>Напиток из шиповника</b>		<b>1/200</b>	
шиповник			
сахар			
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/30</b>	
<b>Хлеб серый</b>		<b>1/20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	

Сочник с творогом	1/100
-------------------	-------

<b>День 4</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	
<b>Каша овсяная молочная</b>	<b>1/200</b>
овсянные хлопья (геркулес)	
молоко	
сахар	
соль	
масло сливочное	
Сыр	1/20
Масло сливочное	1/10
Хлеб белый	1/40
Чай ягодный	1/200
чай	
ягода с/м брусника	
сахар	
Яблоко свежее	1/100
<b>ОБЕД</b>	
<b>Салат из квашеной капусты</b>	<b>1/60</b>
капуста квашенная	
лук репчатый	
масло растительное	
сахар	
зелень	
<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>1/250</b>
картофель	
крупа перловая	
морковь	
лук репчатый	
огурцы консервированные	
масло сливочное	
соль	
лавровый лист	
зелень	
сметана	
куры	
томатная паста	
<b>Гуляш из говядины</b>	<b>1/100</b>

говядина			
масло растительное			
лук репчатый			
томатная паста			
мука			
соль			
зелень			
<b>Гречка отварная</b>		<b>1/130</b>	
крупa гречневая			
соль			
масло сливочное			
<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>1/200</b>	
сухофрукты			
сахар			
лимонная кислота			
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/30</b>	
<b>Хлеб серый</b>		<b>1/20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	
<b>Слойка с вар.сгущ.</b>		<b>1/115</b>	

<b>День 5</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
<b>Запеканка из творога со сметаной</b>		<b>1/150</b>	
творог			
крупa манная			
сахар			
яйцо			
масло сливочное			
молоко			
мука			
масло сливочное			
сметана			
соль			
<b>Батон</b>		<b>1/30</b>	
<b>Масло сливочное</b>		<b>1/10</b>	
<b>Йогурт</b>		<b>1/125</b>	
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	

<b>ОБЕД</b>			
<b>Салат с картофелем и кальмаром</b>			<b>1/60</b>
кальмар			
картофель			
морковь			
огурцы консервированные			
горошек консервированный			
соль			
масло растительное			
<b>Суп Эссенцуки</b>			<b>1/250</b>
картофель			
горошек консервированный			
яйцо			
лук репчатый			
морковь			
масло растительное			
соль			
зелень			
лавровый лист			
сметана			
куры			
<b>Печень по-строгановски</b>			<b>1/100</b>
печень говяжья			
масло растительное			
томатная паста			
соль			
сметана			
мука			
лук репчатый			
масло растительное			
томатная паста			
соль			
<b>Макароны отварные</b>			<b>1/130</b>
макаронные изделия			
масло сливочное			
соль			
<b>Компот из консерв.фруктов</b>			<b>1/200</b>
компот консервированный			
сахар			
<b>Хлеб белый</b>			<b>1/30</b>
<b>Хлеб серый</b>			<b>1/20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			

Чай с сахаром	1/200
Булка октябрёнок	1/100

<b>День 6</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	
<b>Каша пшениная молочная</b>	<b>1/200</b>
пшено	
молоко	
сахар	
масло сливочное	
соль	
<b>Сыр порционнo</b>	<b>1/20</b>
<b>Масло сливочное</b>	<b>1/10</b>
<b>Конфеты</b>	<b>1/30</b>
<b>Хлеб белый</b>	<b>1/40</b>
<b>Коф.напиток с молок.сгущ.</b>	<b>1/200</b>
кофейный напиток	
сахар	
молоко сгущенное	
<b>ОБЕД</b>	
<b>Салат из морской капусты с морковью и яйцом</b>	<b>1/60</b>
морская капуста	
морковь	
яйцо	
масло растительное	
соль	
лимонная кислота	
<b>Борщ сибирский</b>	<b>1/250</b>
свекла	
капуста свежая	
картофель	
морковь	
лук репчатый	
фасоль консервированная	
томатная паста	
масло растительное	
сахар	
лимонная кислота	
соль	
лавровый лист	
зелень	



сметана			
куры			
<b>Пельмени мясные</b>		<b>1/245</b>	
пельмени аппетитные			
соль			
масло сливочное			
<b>Компот из кураги</b>		<b>1/200</b>	
курага			
сахар			
лимонная кислота			
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/30</b>	
<b>Хлеб серый</b>		<b>1/20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	
<b>Слойка с сахаром</b>		<b>1/100</b>	

<b>День 7</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
<b>Сырники с морковью</b>		<b>1/100</b>	
творог			
морковь			
масло сливочное			
крупа манная			
яйцо			
сахар			
мука			
масло растительное			
молоко сгущенное			
<b>Батон</b>		<b>1/30</b>	
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	
<b>Яблоко</b>		<b>1/100</b>	
<b>ОБЕД</b>			
<b>Салат из картофеля, кукурузы, моркови и огурца солёного</b>		<b>1/60</b>	
картофель			
морковь			
огурцы консервированные			
масло растительное			
соль			

кукуруза консервированная			
лук репчатый			
<b>Суп с фрикадельками</b>		<b>1/250</b>	
картофель			
морковь			
лук репчатый			
томатная паста			
масло растительное			
соль			
зелень			
лавровый лист			
лук репчатый			
яйцо			
говядина			
<b>Кальмары в сметанном соусе</b>		<b>1/125</b>	
кальмар			
масло сливочное			
мука			
сметана			
томатная паста			
лук репчатый			
соль			
зелень			
<b>Гарнир сложный</b>		<b>1/180</b>	
крупа рисовая			
масло сливочное			
соль			
морковь			
лук репчатый			
масло растительное			
<b>Компот из вишни</b>		<b>1/200</b>	
ягода с/м вишня			
сахар			
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/30</b>	
<b>Хлеб серый</b>		<b>1/20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	
<b>Корж молочный</b>		<b>1/75</b>	

<b>День 8</b>
---------------

<b>ЗАВТРАК</b>			
<b>Макароны отварные</b>		<b>1/130</b>	
макаронные изделия			
масло сливочное			
соль			
<b>Соус болоньезе</b>		<b>1/90</b>	
говядина			
лук репчатый			
морковь			
томатная паста			
чеснок			
масло растительное			
соль			
сахар			
томаты консервированные			
сыр			
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/40</b>	
<b>Масло сливочное</b>		<b>1/10</b>	
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	
<b>Печенье</b>		<b>1/25</b>	
<b>ОБЕД</b>			
<b>Салат из квашеной капусты</b>		<b>1/60</b>	
капуста квашенная			
лук репчатый			
масло растительное			
сахар			
зелень			
<b>Суп фасолевый</b>		<b>1/250</b>	
фасоль консервированная			
масло растительное			
картофель			
лук репчатый			
морковь			
соль			
лавровый лист			
куры			
зелень			
<b>Сок т/п</b>		<b>1/200</b>	
Сок т/п	200		
<b>Тефтели из говядины</b>		<b>1/90</b>	
говядина			

крупa рисовая			
лук репчатый			
масло растительное			
сухари панировачные			
масло растительное			
соль			
масло растительное			
мука			
томатная паста			
морковь			
лук репчатый			
сахар			
масло сливочное			
соль			
<b>Картофельное пюре</b>			<b>1/130</b>
картофель			
масло сливочное			
соль			
молоко			
<b>Хлеб белый</b>			<b>1/30</b>
<b>Хлеб серый</b>			<b>1/20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>			
<b>Чай с сахаром</b>			<b>1/200</b>
<b>Слойка со сгущ.молоком</b>			<b>1/115</b>

<b>День 9</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
<b>Каша рисовая молочная</b>			<b>200/10</b>
крупa рисовая			
молоко			
масло сливочное			
сахар			
соль			
<b>Яйцо вареное</b>			<b>1/40</b>
<b>Хлеб белый</b>			<b>1/40</b>
<b>Какао на молоке</b>			<b>1/200</b>
какао порошок			
сахар			
молоко			

<b>Груши свежая</b>		<b>1/100</b>	
<b>ОБЕД</b>			
<b>Салат из свеклы с зелён.горошком</b>		<b>1/60</b>	
свекла			
горошек консервированный			
яблоки свежие			
лук репчатый			
масло растительное			
соль			
<b>Суп картофельный с вермишелью</b>		<b>1/250</b>	
картофель			
вермишель			
морковь			
лук репчатый			
масло растительное			
соль			
куры			
<b>Компот из консерв.фруктов</b>		<b>1/200</b>	
компот консервированный			
сахар			
<b>Пельмени рыбные</b>		<b>1/245</b>	
пельмени камчатские лососёвые			
соль			
масло сливочное			
<b>Хлеб белый</b>		<b>1/30</b>	
<b>Хлеб серый</b>		<b>1/20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			
<b>Чай с сахаром</b>		<b>1/200</b>	
<b>кекс творожный</b>		<b>1/75</b>	

<b>День 10</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
<b>Кукуруза консерв.</b>		<b>1/20</b>	
кукуруза консервированная			
<b>Макароны отварные с сыром</b>		<b>1/200</b>	
макаронные изделия			
масло сливочное			
соль			
сыр			

<b>Хлеб белый</b>		<b>1/40</b>	
<b>Чай с молоком</b>		<b>1/200</b>	
чай			
сахар			
молоко			
<b>ОБЕД</b>			
<b>Венегрет овощной</b>		<b>1/60</b>	
картофель			
свекла			
морковь			
огурцы консервированные			
лук репчатый			
масло растительное			
горошек консервированный			
соль			
<b>Суп рыбный с пшеном</b>		<b>1/250</b>	
картофель			
пшено			
морковь			
лук репчатый			
масло растительное			
лавровый лист			
соль			
зелень			
консервы рыбные			
<b>Голубцы ленивые</b>		<b>1/110</b>	
капуста свежая			
крупа рисовая			
лук репчатый			
масло растительное			
говядина			
яйцо			
соль			
масло растительное			
мука			
томатная паста			
морковь			
лук репчатый			
сахар			
масло сливочное			
соль			
<b>Компот из свежих яблок</b>		<b>1/200</b>	
яблоки свежие			
сахар			

лимонная кислота			
Хлеб белый		1/30	
Хлеб серый		1/20	
Банан		1/100	
ПОЛДНИК			
Чай с сахаром		1/200	
Плюшка московская		1/100	