

День 1			
ЗАВТРАК			
Омлет натуральный 1/160			
яйцо			
молоко			
масло растительное			
масло сливочное			
соль			
Икра кабачковая 1/30			
Икра кабачковая			
Хлеб белый 1/50			
Чай с лимоном 1/200			
чай			
сахар			
лимон			
ОБЕД			
Салат из соленых огурцов 1/100			
огурцы консервированные			
лук репчатый			
масло растительное			
Суп гороховый 1/250			
картофель			
горох			
лук репчатый			
морковь			
масло растительное			
соль			
лавровый лист			
куры			
зелень			
Котлеты из говядины 1/100			
говядина			
хлеб			
лук репчатый			
сухари панировочные			
масло растительное			
соль			
Макароны отварные 1/200			
макаронные изделия			
масло сливочное			
соль			
Сок т/п 1/200			

СОК			
Хлеб белый	1/40		
Хлеб серый	1/20		
Зефир	1/55		

День 2			
ЗАВТРАК			
Каша манная молочная	1/200		
крупа манная			
молоко			
масло сливочное			
сахар			
соль			
Кекс творожный	1/75		
Хлеб белый	1/50		
Чай с сахаром	1/200		
ОБЕД			
Томаты в собств.соку	1/100		
томаты консервированные			
Борщ вегетарианский	1/250		
свекла			
капуста свежая			
картофель			
морковь			
перец сладкий			
лук репчатый			
томатная паста			
масло сливочное			
сахар			
лавровый лист			
сметана			
зелень			
чеснок			
лимонная кислота			
соль			
Плов из говядины	1/275		
говядина			

крупa рисовая			
масло растительное			
лук репчатый			
морковь			
томатная паста			
соль			
зелень			
лавровый лист			
Компот из черной смородины			1/200
ягода с/м черная смородина			
сахар			
Хлеб белый			1/40
Хлеб серый			1/20

День 3			
ЗАВТРАК			
Бедро куриное запеченное с масло сливочным			1/100
Бедро куриное			
соль			
масло сливочное			
масло растительное			
Рис отварной			1/200
крупa рисовая			
масло сливочное			
соль			
Горошек зеленый			1/30
горошек консервированный			
Хлеб белый			1/50
Коф.напиток на молоке			1/200
кофейный напиток			
сахар			
молоко			
ОБЕД			
Салат витаминный			1/100
капуста свежая			
лук репчатый			
соль			
масло растительное			

морковь			
сахар			
горошек консервированный			
лимонная кислота			
Суп из овощей		1/250	
капуста свежая			
картофель			
морковь			
горошек консервированный			
масло растительное			
масло сливочное			
соль			
зелень			
лавровый лист			
сметана			
куры			
чеснок			
лук репчатый			
Минтай запеченный в яйце		1/130	
филе минтая			
яйцо			
сухари панировочные			
масло растительное			
масло сливочное			
соль			
Картофельное пюре		1/200	
картофель			
масло сливочное			
соль			
молоко			
Напиток из шиповника		1/200	
шиповник			
сахар			
Хлеб белый		1/50	
Хлеб серый		1/20	

День 4			
ЗАВТРАК			
Каша овсяная молочная		1/200	
овсянные хлопья (геркулес)			

молоко			
сахар			
соль			
масло сливочное			
Сыр	1/30		
Масло сливочное	1/10		
Хлеб белый	1/50		
Чай ягодный	1/200		
чай			
ягода с/м брусника			
сахар			
Яблоко свежее	1/100		
ОБЕД			
Салат из квашеной капусты	1/100		
капуста квашенная			
лук репчатый			
масло растительное			
сахар			
зелень			
Рассольник ленинградский	1/250		
картофель			
крупа перловая			
морковь			
лук репчатый			
огурцы консервированные			
масло сливочное			
соль			
лавровый лист			
зелень			
сметана			
куры			
томатная паста			
Гуляш из говядины	1/130		
говядина			
масло растительное			
лук репчатый			
томатная паста			
мука			
соль			
зелень			
Гречка отварная	1/200		

крупa гречневая			
соль			
масло сливочное			
Компот из сухофруктов		1/200	
сухофрукты			
сахар			
лимонная кислота			
Хлеб белый		1/40	
Хлеб серый		1/20	

День 5			
ЗАВТРАК			
Запеканка из творога со сметаной		1/170	
творог			
крупa манная			
сахар			
яйцо			
масло сливочное			
молоко			
мука			
масло сливочное			
сметана			
соль			
Батон		1/40	
Масло сливочное		1/10	
Йогурт		1/125	
Чай с сахаром		1/200	
ОБЕД			
Салат с картофелем и кальмаром		1/120	
кальмар			
картофель			
морковь			
огурцы консервированные			
горошек консервированный			
соль			
масло растительное			
Суп Эссенуки		1/250	

картофель			
горошек консервированный			
яйцо			
лук репчатый			
морковь			
масло растительное			
соль			
зелень			
лавровый лист			
сметана			
куры			
Печень по-строгановски		1/150	
печень говяжья			
масло растительное			
томатная паста			
соль			
сметана			
мука			
лук репчатый			
масло растительное			
томатная паста			
соль			
Макаронны отварные		1/200	
макаронные изделия			
масло сливочное			
соль			
Компот из консерв.фруктов		1/200	
компот консервированный			
сахар			
Хлеб белый		1/40	
Хлеб серый		1/20	

День 6			
ЗАВТРАК			
Каша пшеничная молочная		1/200	
пшено			
молоко			
сахар			
масло сливочное			
соль			

Сыр порционнно		1/30	
Масло сливочное		1/10	
Конфеты		1/30	
Хлеб белый		1/50	
Коф.напиток с молок.сгущ.		1/200	
кофейный напиток			
сахар			
молоко сгущенное			
ОБЕД			
Салат из морской капусты с морковью и яйцом		1/120	
морская капуста			
морковь			
яйцо			
масло растительное			
соль			
лимонная кислота			
Борщ сибирский		1/250	
свекла			
капуста свежая			
картофель			
морковь			
лук репчатый			
фасоль консервированная			
томатная паста			
масло растительное			
сахар			
лимонная кислота			
соль			
лавровый лист			
зелень			
сметана			
куры			
Пельмени мясные		1/285	
пельмени аппетитные			
соль			
масло сливочное			
Компот из кураги		1/200	
курага			
сахар			
лимонная кислота			
Хлеб белый		1/40	

Хлеб серый	1/20

День 7	
ЗАВТРАК	
Сырники с морковью	1/100
творог	
морковь	
масло сливочное	
крупа манная	
яйцо	
сахар	
мука	
масло растительное	
молоко сгущенное	
Батон	1/40
Чай с сахаром	1/200
Яблоко	1/100
ОБЕД	
Салат из картофеля, кукурузы, моркови и огурца солёного 1/120	
картофель	
морковь	
огурцы консервированные	
масло растительное	
соль	
кукуруза консервированная	
лук репчатый	
Суп с фрикадельками	1/250
картофель	
морковь	
лук репчатый	
томатная паста	
масло растительное	
соль	
зелень	
лавровый лист	
лук репчатый	
яйцо	
говядина	
Кальмары в сметанном соусе	1/150
кальмар	

масло сливочное			
мука			
сметана			
томатная паста			
лук репчатый			
соль			
зелень			
Гарнир сложный		1/200	
крупа рисовая			
масло сливочное			
соль			
морковь			
лук репчатый			
масло растительное			
Компот из вишни		1/200	
ягода с/м вишня			
сахар			
Хлеб белый		1/40	
Хлеб серый		1/20	

День 8			
ЗАВТРАК			
Макароны отварные		1/200	
макаронные изделия			
масло сливочное			
соль			
Соус болоньезе		1/100	
говядина			
лук репчатый			
морковь			
томатная паста			
чеснок			
масло растительное			
соль			
сахар			
томаты консервированные			
сыр			
Хлеб белый		1/50	
Масло сливочное		1/10	

Чай с сахаром		1/200	
Печенье		1/25	
ОБЕД			
Салат из квашеной капусты		1/100	
капуста квашенная			
лук репчатый			
масло растительное			
сахар			
зелень			
Суп фасолевый		1/250	
фасоль консервированная			
масло растительное			
картофель			
лук репчатый			
морковь			
соль			
лавровый лист			
куры			
зелень			
Сок т/п		1/200	
Сок т/п	200		
Тефтели из говядины		1/115	
говядина			
крупа рисовая			
лук репчатый			
масло растительное			
сухари панировочные			
масло растительное			
соль			
масло растительное			
мука			
томатная паста			
морковь			
лук репчатый			
сахар			
масло сливочное			
соль			
Картофельное пюре		1/200	
картофель			
масло сливочное			
соль			
молоко			

Хлеб белый	1/40		
Хлеб серый	1/20		

День 9			
ЗАВТРАК			
Каша рисовая молочная	200/10		
крупa рисовая			
молоко			
масло сливочное			
сахар			
соль			
Яйцо вареное	1/40		
Хлеб белый	1/50		
Какао на молоке	1/200		
какао порошок			
сахар			
молоко			
Груши свежая	1/100		
ОБЕД			
Салат из свеклы с зелён.горошком	1/120		
свекла			
горошек консервированный			
яблоки свежие			
лук репчатый			
масло растительное			
соль			
Суп картофельный с вермишелью	1/250		
картофель			
вермишель			
морковь			
лук репчатый			
масло растительное			
соль			
куры			
Компот из консерв.фруктов	1/200		
компот консервированный			
сахар			

Пельмени рыбные	1/285
пельмени камчатские лососёвые	
соль	
масло сливочное	
Хлеб белый	1/40
Хлеб серый	1/20

День 10	
ЗАВТРАК	
Кукуруза консерв.	1/30
Макаронны отварные с сыром	1/200
макаронные изделия	
масло сливочное	
соль	
сыр	
Хлеб белый	1/50
Чай с молоком	1/200
чай	
сахар	
молоко	
ОБЕД	
Венгрет овощной	1/120
картофель	
свекла	
морковь	
огурцы консервированные	
лук репчатый	
масло растительное	
горошек консервированный	
соль	
Суп рыбный с пшеном	1/250
картофель	
пшено	
морковь	
лук репчатый	
масло растительное	
лавровый лист	
соль	
зелень	

консервы рыбные			
Голубцы ленивые		1/220	
капуста свежая			
крупа рисовая			
лук репчатый			
масло растительное			
говядина			
яйцо			
соль			
масло растительное			
мука			
томатная паста			
морковь			
лук репчатый			
сахар			
масло сливочное			
соль			
Компот из свежих яблок		1/200	
яблоки свежие			
сахар			
лимонная кислота			
Хлеб белый		1/40	
Хлеб серый		1/20	
Банан		1/100	