



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ «Головинщинская
школа-интернат»
О.А.Губарева
« 9 » Января 2024 г.

Примерное 14-дневное меню-раскладка

1 неделя 1 день

- Завтрак:** Каша геркулесовая молочная с маслом
Батон с маслом и сыром
Какао с молоком
Хлеб ржаной
- 2-ой завтрак:** Фрукты
- Обед:** Салат из квашеной капусты
Суп гороховый на к\б
Котлета мясная паровая
Пюре картофельное с маслом
Сок фруктовый
Хлеб ржаной. Батон.
- Полдник:** Яйцо
Кисель
Батон
- Ужин:** Салат из отварной свёклы и яблок
Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком
Батон с маслом
Чай с молоком
Хлеб ржаной
- Вечерник:** Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак: Каша геркулесовая молочная с маслом	молоко	150	150
	геркулес	50	40
	сахар	5	5
	<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
		220	180
Батон с маслом и сыром	батон	50	50
	масло слив.	10	10
	<u>сыр</u>	<u>17</u>	<u>17</u>
		50/10/17	50/10/17
Какао с молоком	молоко	100	100
	сахар	20	20
	<u>какао</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
		200	200
Хлеб ржаной	50	30	
<hr/>			
2-ой завтрак: Фрукты	200		
<hr/>			

Обед:	Салат из квашеной капусты	капуста квашеная	80	80
		лук	20	20
		<u>масло раст.</u>	5	4
			80	80
Суп гороховый на к/б	картофель	150	100	
	лук	20	15	
	морковь	20	15	
	горох	40	30	
	<u>масло слив.</u>	4	4	
		400	350	
Котлета мясная паровая	говядина	158	158	
	лук	20	20	
	батон	20	20	
	яйцо	1/6	1/6	
	<u>масло раст.</u>	9	7	
		90	90	
Пюре картофельное с маслом	картофель	300	250	
	молоко	40	40	
	<u>масло слив.</u>	7	4	
		250	210	
Сок фруктовый	200	200		
Хлеб ржаной	50	40		
Батон	100	50		

Полдник:	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	
Кисель	кисель		20	20
	<u>сахар</u>		15	15
			200	200
Батон	50	50		

Ужин:	Салат из отварной свёклы и яблок	свёкла	80	80
		яблоки	30	30
		<u>масло раст.</u>	4	4
			90	90
Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	творог	200	165	
	рис	25	20	
	молоко	30	30	
	яйцо	1/3	1/3	
	сахар	10	5	
	масло слив.	10	5	
	<u>молоко сгущенное</u>	50	50	
		250/50	210/50	
Чай с молоком	молоко	100	100	
	чай	2	2	
	<u>сахар</u>	20	20	
		200	200	
Батон с маслом	батон	50	50	
	<u>масло слив.</u>	10	10	
		50/10	50/10	

Хлеб ржаной 50 30

Вечерник: Кисломолочный продукт 200 200

1 неделя 2 день

Завтрак: Рис отварной с изюмом с маслом
Батон с маслом и сыром
Кофейный напиток с молоком
Хлеб ржаной

2-ой завтрак: Фрукты

Обед: Салат из моркови и яблок
Борщ на к/б со сметаной
Творожная запеканка с повидлом
Сок фруктовый
Хлеб ржаной. Батон.

Полдник: Рыба под омлетом
Компот из сухофруктов
Батон

Ужин: Тефтели мясные
Рагу овощное
Сельдь солёная с луком
Чай с лимоном
Батон с маслом
Хлеб ржаной

Вечерник: Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Рис отварной с изюмом с маслом	изюм	20	15
		рис	50	40
		масло слив.	10	10
		<u>сахар</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
		230	190	
	Батон с маслом и сыром	батон	50	50
		масло слив.	10	10
		<u>сыр</u>	<u>17</u>	<u>17</u>
		50/10/17	50/10/17	
	Кофейный напиток с молоком	молоко	100	100
		сахар	20	20
		<u>кофе</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
		200	200	
	Хлеб ржаной	50	30	

2-ой завтрак: Фрукты 200

Обед:	Салат из моркови и яблок	морковь	100	100
		яблоки	20	20
		сахар	5	5

масло раст.	5	5
	100	100

Борщ на к/б со сметаной	картофель	150	100
	капуста	135	100
	свёкла	50	30
	лук	20	15
	морковь	20	15
	масло слив.	5	4
	<u>сметана</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
	400/10	350/10	

Творожная запеканка с повидлом	творог	200	165
	яйцо	1/3	1/3
	мука	34	25
	сахар	10	5
	масло слив.	10	7
	<u>повидло</u>	<u>50</u>	<u>50</u>
		230/50	200/50

Сок фруктовый	200	200
Хлеб ржаной	50	40
Батон	100	50

Полдник:	Рыба под омлетом	рыба с/м	120	80
		яйцо	1/2	1/2
		мука	10	5
		молоко	40	40
		<u>масло раст.</u>	<u>7</u>	<u>5</u>
			120	100

Компот из сухофруктов	сухофрукты	20	15
	<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
		200	200

Батон	50	50
-------	----	----

Ужин:	Тефтели мясные	говядина	158	158
		лук	20	20
		рис	5	5
		яйцо	1/6	1/6
		<u>масло раст.</u>	<u>7</u>	<u>5</u>
			90	90

Рагу овощное	картофель	150	80
	капуста	70	50
	морковь	50	30
	лук	30	20
	свёкла	30	20
	горошек зелёный	30	20
	<u>масло слив.</u>	<u>6</u>	<u>4</u>
		270	200

Сельдь солёная с луком	сельдь	100	100
	<u>лук</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
		75	75

Батон с маслом	батон	50	50
	<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
		50/10	50/10

Чай с лимоном	чай	2	2
	лимон	10	10
	<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
		200	200

Хлеб ржаной	50	30
Батон	50	50

Вечерник: Кисломолочный продукт 200 200

1 неделя 3 день

Завтрак: Суп пшённый молочный
Яйцо
Батон с маслом
Кофейный напиток с молоком
Хлеб ржаной

2-ой завтрак: Фрукты

Обед: Салат из свежих огурцов
Свекольник на к/б со сметаной
Курица отварная с подливой
Пюре гороховое с маслом
Сок фруктовый
Хлеб ржаной. Батон.

Полдник: Ватрушка с творогом и изюмом
Компот из сухофруктов

Ужин: Рыба тушёная с овощами
Пюре картофельное с маслом
Батон с маслом
Чай с лимоном
Хлеб ржаной

Вечерник: Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак: Суп пшённый молочный

молоко	250	250
пшено	30	25
сахар	5	5
масло слив.	10	5
	<u>350</u>	<u>300</u>

Яйцо отварное

1 шт. 1 шт.

Батон с маслом

батон	50	50
масло слив.	10	10
	<u>50/10</u>	<u>50/10</u>

Кофейный напиток с молоком

молоко	100	100
сахар	20	20
кофе	4	4
	<u>200</u>	<u>200</u>

Хлеб ржаной 50 30

2-ой завтрак: Фрукты

Обед:	Салат из свежих огурцов	огурцы свежие	100	100
		лук	20	20
		<u>масло раст.</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
			100	100
Свекольник на к/б со сметаной	картофель	150	100	
	свёкла	100	80	
	лук	20	15	
	морковь	20	15	
	томат	5	5	
	масло слив.	5	4	
	<u>сметана</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	
	400	350		
Курица отварная с подливой с гороховым пюре	курица	175	140	
	лук	20	15	
	морковь	20	15	
	томат-паста	5	5	
	масло раст.	5	3	
	мука	10	8	
	горох	70	60	
	<u>масло слив.</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	
		140/180	120/160	
Сок фруктовый	200	200		
Хлеб ржаной	50	40		
Батон	100	50		
Полдник:	Ватрушка с творогом и изюмом	молоко	40	40
		мука	60	60
		творог	45	45
		изюм	10	7
		дрожжи	3	3
		сахар	10	5
		яйцо	1/3	1/3
		масло слив.	5	5
		<u>масло раст.</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
			135	135
Компот из сухофруктов	сухофрукты	20	15	
	<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	
		200	200	
Ужин:	Рыба тушёная с овощами	рыба с/м	120	80
		лук	30	20
		морковь	50	30
		<u>масло раст.</u>	<u>9</u>	<u>6</u>
			140	110
	Пюре картофельное	картофель	300	250
		молоко	40	40
		<u>масло слив.</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
		250	210	
	Батон с маслом	батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
			50/10	50/10
Чай с лимоном	чай	2	2	
	лимон	10	10	
	<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	
		200	200	
Хлеб ржаной	50	30		
Батон	50	50		

Вечерник: кисломолочный продукт 200

200

1 неделя 4 день

Завтрак: Каша гречневая с маслом
Батон с маслом
Какао с молоком
Хлеб ржаной

2-ой завтрак: Фрукты

Обед: Салат из квашеной капусты
Щи на к/б со сметаной
Рагу с макаронами
Сок фруктовый
Хлеб ржаной. Батон.

Полдник: Ватрушка с творогом и изюмом
Компот из сухофруктов

Ужин: Рыба под маринадом
Картофель отварной
Яйцо
Батон с маслом
Чай
Хлеб ржаной

Вечерник: Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Каша гречневая с маслом	гречка	50	40
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
			140	110
	Батон с маслом	батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
			50/10	50/10
	Какао с молоком	молоко	100	100
		сахар	20	20
		<u>какао</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
			200	200
	Хлеб ржаной	50	30	

2-ой завтрак: Фрукты

Обед:	Салат из квашеной капусты	капуста	80	80	
		лук	20	20	
		<u>масло раст.</u>	4	4	
			80	80	
	Щи на к/б со сметаной	картофель	150	100	
		капуста	150	125	
		лук	20	15	
		морковь	20	15	
		томат	5	5	
		масло слив.	6	4	
		<u>сметана</u>	10	10	
	400	350			
	Рагу с макаронами	говядина	158	158	
		лук	30	20	
		мука	10	8	
		томат	5	5	
		масло раст.	5	3	
		макароны	50	40	
		<u>масло слив.</u>	10	7	
			140/120	120/100	
	Сок фруктовый	200	200		
	Хлеб ржаной	50	40		
	Батон	100	50		
Полдник:	Ватрушка с творогом и изюмом	молоко	40	40	
		мука	60	60	
		творог	45	45	
		изюм	10	7	
		дрожжи	3	3	
		сахар	10	5	
		яйцо	1/3	1/3	
		масло слив.	5	4	
		<u>масло раст.</u>	5	5	
			135	135	
		Компот из сухофруктов	сухофрукты	20	15
			<u>сахар</u>	20	20
			200	200	
Ужин:	Рыба под маринадом	рыба с/м	120	80	
		лук	30	20	
		морковь	30	20	
		томат	10	10	
		<u>масло раст.</u>	5	3	
		120	90		
		Картофель отварной	<u>картофель</u>	300	240
				200	160
		Яйцо отварное		<u>1 шт.</u>	<u>1 шт.</u>
		Батон с маслом	батон	50	50
<u>масло слив.</u>			10	10	
		50/10	50/10		
	Чай	сахар	20	20	
		<u>чай</u>	2	2	
			200	200	
	Хлеб ржаной	50	30		
	Батон	50	50		

Вечерник: Кисломолочный продукт 200 200

1 неделя 5 день

Завтрак: Омлет из 2-х яиц
Батон с маслом
Какао с молоком
Хлеб ржаной

2-ой завтрак: Фрукты

Обед: Салат из свежих помидоров
Суп-лапша на к/б
Отварная курица с тушёной капустой
Сок фруктовый
Хлеб ржаной. Батон

Полдник: Вафли
Сыр
Компот из сухофруктов

Ужин: Винегрет
Картофель тушёный с мясом
Сельдь солёная с луком и маслом
Батон с маслом
Чай
Хлеб ржаной

Вечерник: Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Омлет из 2-х яиц	яйцо	2 шт.	2 шт.
		молоко	100	100
		мука	10	10
		<u>масло слив.</u>	<u>8</u>	<u>8</u>
		180	180	
Батон с маслом		батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
		50/10	50/10	
Кофе с молоком		молоко	100	100
		сахар	20	20
		<u>какао</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
		200	200	
Хлеб ржаной	50	30		

2-ой завтрак: Фрукты

Обед:	Салат из свежих помидоров	помидоры	100	100
		лук	20	20
		<u>масло раст.</u>	<u>5</u>	<u>5</u>

			100	100
Суп-лапша на к/б		картофель	150	100
		лапша	15	10
		лук	20	15
		морковь	20	15
		<u>масло слив.</u>	<u>8</u>	<u>5</u>
			400	350
Отварная курица с тушёной капустой		курица	175	140
		капуста	300	240
		лук	20	15
		морковь	30	20
		томат	5	5
		<u>масло слив.</u>	<u>7</u>	<u>9</u>
			75/260	60/210
Сок фруктовый	200	200		
Хлеб ржаной	50	40		
Батон	100	50		
<hr/>				
Полдник:		вафли	70	70
		сыр	50	50
Компот из сухофруктов		сухофрукты	20	15
		<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
			200	200
Батон	50	50		
<hr/>				
Ужин:	Винегрет	капуста	50	50
		картофель	50	50
		морковь	20	20
		лук	20	20
		свёкла	30	30
		горошек	20	20
		огурец	20	20
		<u>масло раст.</u>	<u>10</u>	<u>8</u>
			140	140
Картофель тушеный с мясом		говядина	158	158
		картофель	300	250
		лук	30	30
		морковь	10	10
		<u>масло слив.</u>	<u>5</u>	<u>3</u>
			300	250
Сельдь солёная с луком и маслом		сельдь	100	100
		лук	20	20
		<u>масло раст.</u>	<u>4</u>	<u>2</u>
			75	75
Батон с маслом		батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
			50/10	50/10
Чай		чай	2	2
		<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
			200	200
Хлеб ржаной	50	30		
Батон	50	50		
<hr/>				
Вечерник:	Кисломолочный продукт	200	200	

1 неделя 6 день

Завтрак:	Суп вермишелевый молочный Яйцо Батон с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной
2-ой завтрак:	Фрукты
Обед:	Салат «Витаминный» Суп крестьянский на к/б со сметаной Бефстроганов с картофельным пюре Сок фруктовый Хлеб ржаной. Батон
Полдник:	Пряники Кисель Батон
Ужин:	Салат из свёклы и солёного огурца Тефтели рыбные с отварным рисом Батон с маслом Чай с лимоном Хлеб ржаной
Вечерник:	Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	молоко	250	250
		вермишель	30	25
		сахар	5	5
		масло слив.	5	5
			<u>350</u>	<u>300</u>
	Яйцо отварное	<u>1 шт.</u>	<u>1 шт.</u>	
	Батон с маслом	батон	50	50
		масло слив.	10	10
			<u>50/10</u>	<u>50/10</u>
	Кофейный напиток с молоком	молоко	100	100
		сахар	20	20
		кофе	4	4
			<u>200</u>	<u>200</u>
	Хлеб ржаной	50	30	

Полдник: Фрукты

Обед:	Салат «Витаминный»	капуста	80	80	
		лук	20	20	
		морковь	30	30	
		яблоки	30	30	
		сахар	5	5	
		<u>масло раст.</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	
			140	140	
	Суп крестьянский на к/б со сметаной	картофель	150	100	
		пшено	15	10	
		лук	20	15	
		морковь	20	15	
		масло слив.	8	6	
		<u>сметана</u>	<u>7</u>	<u>5</u>	
			400	350	
	Бефстроганов с картофельным пюре	говядина	158	158	
		лук	100	80	
		сметана	30	25	
		томат	10	10	
		масло раст.	5	3	
		картофель	300	240	
		молоко	40	40	
		<u>масло слив.</u>	<u>8</u>	<u>6</u>	
			170/250	160/210	
	Сок фруктовый	200	200		
	Хлеб ржаной	50	40		
	Батон	100	50		
Полдник	Пряники	100	100		
	Батон	50	50		
	Кисель			кисель 20 20	
				<u>сахар 15 15</u>	
			200	200	
Ужин:	Салат из свёклы и солёного огурца	огурец солёный	30	30	
		лук	20	20	
		свёкла	100	100	
		<u>масло раст.</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	
				100	100
	Тефтели рыбные с отварным рисом	рыба с/м	210	120	
		лук	20	10	
		молоко	30	30	
		батон	30	30	
		мука	10	6	
		масло раст.	5	5	
		рис	50	40	
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>8</u>	
			180/175	130/140	
Батон с маслом	батон	50	50		
	<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>		
			50/10	50/10	
Чай с лимоном	чай	2	2		
	лимон	10	10		
	<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>		
				200	200
Хлеб ржаной	50	30			
Батон	50	50			

Вечерник:	Кисломолочный продукт	200	200
			1 неделя 7 день
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная с маслом Батон с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной		
2-ой завтрак:	Фрукты		
Обед:	Рассольник на к/б со сметаной Блины с маслом и сахаром Сок фруктовый Хлеб ржаной. Батон.		
Полдник:	Салат из свежих огурцов и помидоров Яйцо Чай с конфетами Фрукты		
Ужин:	Салат «Зимний» Капуста тушёная с мясом Батон с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной. Батон		
Вечерник:	Кисломолочный продукт		

Меню-раскладка

Завтрак:	Каша «Дружба» молочная с маслом	молоко	150	150
		рис	25	20
		пшено	25	20
		сахар	5	5
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
		220	180	
	Батон с маслом	батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
			50/10	50/10
	Кофейный напиток с молоком	молоко	100	100
		сахар	20	20
		<u>кофе</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
			200	200
	Хлеб ржаной	50	30	

2-ой завтрак: Фрукты

Обед:	Рассольник на к/б со сметаной	картофель	150	100	
		рис	15	10	
		лук	20	15	
		морковь	20	15	
		томат	5	5	
		огурец солёный	20	15	
		масло слив.	5	3	
		<u>сметана</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	
			400	350	
	Блины с маслом и сахаром	молоко	90	90	
		мука	90	90	
		яйцо	1/2	1/2	
		дрожжи	3	3	
		сахар	20	20	
		масло слив.	10	10	
		<u>масло раст.</u>	<u>10</u>	<u>7</u>	
			160/10	160/10	
	Сок фруктовый	200	200		
	Хлеб ржаной	50	40		
	Батон	100	50		
Полдник:	Салат из огурцов и помидоров	огурцы	50	50	
		помидоры	50	50	
		лук	20	20	
		<u>масло раст.</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	
			110		
		Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	
		Чай с конфетами	чай	2	2
			<u>конфеты</u>	<u>50</u>	<u>50</u>
			200	200	
		Батон	50	50	
Ужин:	Салат «Зимний»	картофель	50	40	
		лук	20	20	
		морковь	30	30	
		горошек	20	20	
		огурец солён.	20	20	
		<u>масло раст.</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	
			90	80	
		Капуста тушёная с мясом	говядина	158	158
			капуста	300	240
			лук	20	15
	морковь		30	20	
	<u>масло слив.</u>		<u>2</u>	<u>2</u>	
		320	270		
	Батон с маслом	батон	50	50	
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	
		50/10	50/10		
	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20	15	
		<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	
			200	200	
	Хлеб ржаной	50	30		
	Батон	50	50		
Вечерник:	Кисломолочный продукт	200	200		

2 неделя 1 день

Завтрак:	Каша манная молочная с маслом Батон с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной
2-ой завтрак:	Фрукты
Обед:	Сельдь с луком Суп полевой на к/б Рагу с картофельным пюре Сок фруктовый Хлеб ржаной. Батон.
Полдник:	Яйцо Чай с лимоном Батон
Ужин:	Салат из свежих помидоров Рыба отварная с овощной запеканкой Батон с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
Вечерник:	Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	молоко	150	150
		манка	50	40
		сахар	5	5
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
		220		180
	Батон с маслом и сыром	батон	50	50
		масло слив.	10	10
		<u>сыр</u>	<u>17</u>	<u>17</u>
			50/10/17	50/10/17
	Кофейный напиток с молоком	молоко	100	100
		сахар	20	20
		<u>кофе</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
			200	200
	Хлеб ржаной	50	30	

2-ой завтрак: Фрукты

Обед:	Сельдь солёная с луком	сельдь	100	100
		<u>лук</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
			75	75
	Суп полевой на к/б	картофель	150	100
		пшено	15	10
		лук	20	15
		морковь	20	15
		<u>масло слив.</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
		400	350	
	Рагу с картофельным пюре	говядина	158	158
		лук	20	15
		морковь	20	20
		томат	5	5
		картофель	300	240
		молоко	40	40
		масло слив.	10	5
		<u>масло раст.</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
				140/250
	Сок фруктовый	200	200	
	Хлеб ржаной	50	40	
	Батон	100	50	

Полдник:	Яйцо отварное		<u>1 шт.</u>	<u>1 шт.</u>
		Батон	50	50
	Чай с лимоном		чай	2
			сахар	20
			<u>лимон</u>	<u>10</u>
				200
				200

Ужин:	Салат из свежих помидоров	помидоры	100	100
		лук	20	20
		<u>масло раст.</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
			100	100
	Рыба отварная с овощной запеканкой	рыба	120	80
		картофель	250	200
		капуста	50	50
		морковь	60	50
		лук	20	15
		яйцо	1/2	1/2
		сметана	17	15
		масло раст	9	5
		<u>масло слив.</u>	<u>6</u>	<u>5</u>
				55/260
	Батон с маслом	батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
			50/10	50/10
	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20	15
		<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
			200	200
	Хлеб ржаной	50	30	
	Батон	50	50	

Вечерник: Кисломолочный продукт 200 200

2 неделя 2 день

Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом Батон с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной
2-ой завтрак:	Фрукты
Обед:	Салат из моркови и яблок Рассольник на к/б со сметаной Запеканка творожная со сгущенным молоком Сок фруктовый Хлеб ржаной. Батон.
Полдник:	Рыба под омлетом Кисель Батон
Ужин:	Котлета мясная с тушёной капустой Батон с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
Вечерник:	Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом	молоко	150	150
		геркулес	50	40
		сахар	5	5
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
		220	180	
	Батон с маслом и сыром	батон	50	50
		масло слив.	10	10
		<u>сыр</u>	<u>17</u>	<u>17</u>
			50/10/17	50/10/17
	Кофейный напиток с молоком	молоко	100	100
		сахар	20	20
		<u>кофе</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
			200	200
	Хлеб ржаной	50	30	

2-ой завтрак: Фрукты

Обед:	Салат из моркови и яблок	морковь	100	100
		яблоки	20	20
		сахар	5	5
		<u>масло раст.</u>	<u>6</u>	<u>5</u>
			100	100
Рассольник на к/б со сметаной	картофель	150	100	
		рис	15	10
		лук	20	15
		морковь	30	20
		огурец солёный	30	20
		томат	5	5
		масло слив.	4	2
		масло раст.	3	2
		<u>сметана</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
			400	350
Запеканка творожная со сгущенным молоком	творог	200	165	
		мука	34	25
		яйцо	1/3	1/3
		сахар	10	5
		масло слив.	8	6
		<u>молоко сгущ.</u>	<u>50</u>	<u>50</u>
			230/50	200/50
Сок фруктовый	200	200		
Хлеб ржаной	50	40		
Батон	100	50		
Полдник	Рыба под омлетом	рыба с/м	120	80
		яйцо	1/2	1/2
		мука	10	5
		молоко	40	40
		<u>масло слив.</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
			120	100
Батон	50	50		
Кисель	кисель	20	20	
		<u>сахар</u>	<u>15</u>	<u>15</u>
			200	200
Ужин:	Котлета мясная с тушёной капустой	говядина	158	158
		лук	20	20
		батон	20	20
		яйцо	1/6	1/6
		масло раст.	10	8
		капуста	300	240
		лук	20	15
		морковь	30	20
		томат	5	5
		<u>масло слив.</u>	<u>5</u>	<u>4</u>
		90/230	90/210	
	Батон с маслом	батон	50	50
			<u>масло слив.</u>	<u>10</u>
		50/10	50/10	
	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20	15
<u>сахар</u>			<u>20</u>	<u>20</u>
			200	200
Хлеб ржаной	50	30		
Батон	80	30		

Вечерник: Кисломолочный продукт 200 200

2 неделя 3 день

Завтрак: Суп рисовый молочный
Батон с маслом
Какао с молоком
Хлеб ржаной

2-ой завтрак: Фрукты

Обед: Сельдь солёная с луком
Борщ на к/б со сметаной
Бефстроганов с картофельным пюре
Сок фруктовый
Хлеб ржаной. Батон.

Полдник: Яйцо
Печенье
Компот из сухофруктов
Батон

Ужин: Рыба под маринадом с макаронами и свежим огурцом
Батон с маслом
Чай с лимоном
Хлеб ржаной

Вечерник: Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Суп рисовый молочный	молоко	250	250
		рис	30	25
		сахар	5	5
		<u>масло слив.</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
		350	300	
Батон с маслом	батон	50	50	
	<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	
		50/10	50/10	
Какао с молоком	молоко	100	100	
	сахар	20	20	
	<u>какао</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	
		200	200	
Хлеб ржаной	50	30		

Полдник: Фрукты

Обед: Сельдь солёная с луком

сельдь	100	100
<u>лук</u>	<u>20</u>	<u>20</u>

			75	75
Борщ на к/б со сметаной			картофель 150	100
			капуста 150	100
			лук 20	15
			морковь 20	15
			свёкла 50	30
			масло слив. 6	2
			<u>сметана 10</u>	<u>10</u>
			400	350
Бефстроганов с картофельным пюре			говядина 158	158
			лук 100	80
			мука 10	8
			сметана 30	25
			томат 5	5
			масло раст. 7	5
			картофель 300	250
			молоко 40	40
			<u>масло слив. 10</u>	<u>8</u>
			170/250	160/210
Сок фруктовый	200	200		
Хлеб ржаной	50	40		
Батон	100	50		
Полдник:				
Яйцо отварное			<u>1 шт.</u>	<u>1 шт.</u>
Печенье			<u>50</u>	<u>50</u>
Компот из сухофруктов			сухофрукты 20	15
			<u>сахар 20</u>	<u>20</u>
			200	200
Батон	50	50		
Ужин:				
: Рыба под маринадом с макаронами и свежим огурцом			рыба с/м 120	80
			лук 30	20
			морковь 30	20
			томат 10	10
			масло раст. 7	5
			макароны 50	40
			масло слив. 10	10
			<u>огурец 100</u>	<u>100</u>
			120/120/90	90/100/90
Салат «Витаминный»			капуста 80	80
			лук 20	20
			морковь 30	30
			яблоки 30	30
			сахар 5	5
			<u>масло раст. 5</u>	<u>5</u>
			140	140
Батон с маслом			батон 50	50
			<u>масло слив. 10</u>	<u>10</u>
			60	60
Чай			чай 2	2
			<u>сахар 20</u>	<u>20</u>
			200	200
Хлеб ржаной	50	30		
Батон	100	100		
Вечерник:				
Кисломолочный продукт	200	200		

2 неделя 4 день

Завтрак:	Омлет из 2-х яиц Батон с маслом Какао с молоком Хлеб ржаной
2-ой завтрак:	Фрукты
Обед:	Салат луковый Суп картофельный с клёцками на к/б Гуляш с подливой Пюре гороховое с маслом Сок фруктовый Хлеб ржаной. Батон.
Полдник:	Лапшевник с творогом и повидлом Компот из сухофруктов Батон
Ужин:	Салат из свежих огурцов и помидоров Тефтели рыбные с овощным рагу Батон с маслом Чай с лимоном Хлеб ржаной
Вечерник:	Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Омлет из 2-х яиц	молоко	100	100
		яйцо	2 шт.	2 шт.
		мука	10	10
		<u>масло слив.</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
			180	180
	Батон с маслом	батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
			60	60
	Какао с молоком	молоко	100	100
		сахар	20	20
		<u>какао</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
			200	200
	Хлеб ржаной		50	30

2-ой завтрак: Фрукты 200

Обед:	Салат луковый	лук	100	100
		<u>масло раст.</u>	<u>5</u>	<u>3</u>
			80	80

Суп картофельный с клёцками на к/б	картофель	150	100
	мука	40	40
	лук	20	15
	морковь	20	15
	яйцо	1/3	1/3
	<u>масло слив.</u>	<u>5</u>	<u>3</u>
		400	350

Гуляш с гороховым пюре	говядина	158	158
	лук	30	20
	мука	10	10
	томат	5	5
	масло раст.	6	4
	горох	70	60
	<u>масло слив.</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
		140/160	120/140

Сок фруктовый 200 200

Хлеб ржаной 50 40

Батон 80 30

Полдник

Лапшевник с творогом и повидлом	творог	90	90
	яйцо	1/3	1/3
	лапша 20	20	
	сахар	10	5
	повидло	30	30
	<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>8</u>
		130/30	

Батон 50 50

Компот из сухофруктов	сухофрукты	20	15
	<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
		200	200

Ужин:

Салат из огурцов и помидоров	огурцы	50	50
	помидоры	50	50
	лук	20	20
	<u>масло раст.</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
		110	110

Тефтели рыбные с овощным рагу	рыба с/м	210	120
	лук	20	10
	мука	10	10
	батон	30	30
	молоко	30	30
	масло раст.	5	5
	картофель	150	90
	капуста	70	50
	морковь	50	30
	лук	30	20
	свёкла	30	20
	горошек	30	20
	<u>масло слив.</u>	<u>5</u>	<u>3</u>
		180/270	130/200

Батон с маслом	батон	50	50
	<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
		60	60

Чай с лимоном	лимон	10	10
	сахар	20	20
	<u>чай</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
		200	200

Хлеб ржаной 50 30

Батон 50 50

Вечерник: Кисломолочный продукт 200 200

2 неделя 5 день

Завтрак: Каша пшённая молочная с маслом
Батон с маслом
Кофейный напиток с молоком
Хлеб ржаной

2-ой завтрак: Фрукты

Обед: Салат «Зимний»
Суп-лапша на к/б
Курица отварная с тушёной капустой
Сок фруктовый
Хлеб ржаной. Батон.

Полдник: Плюшка с изюмом
Кисель
Батон

Ужин: Салат «Витаминный»
Гуляц с подливой с картофельным пюре
Батон с маслом
Чай с молоком
Хлеб ржаной

Вечерник: Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Каша пшённая молочная с маслом	молоко	150	150
		пшено	50	40
		сахар	5	5
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
		220	190	
Батон с маслом		батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
		50/10	50/10	
Кофе с молоком		молоко	100	100
		сахар	20	20
		<u>кофе</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
		200	200	
Хлеб ржаной	50	30		

2-ой завтрак: Фрукты

Обед:	Салат «Зимний»	картофель	50	50	
		лук	20	20	
		морковь	30	30	
		горошек	20	20	
		огурец	20	20	
		<u>масло раст.</u>	8	6	
			90	90	
	Суп-лапша на к/б	картофель	150	100	
		лапша	15	10	
		лук	20	15	
		морковь	20	15	
		масло слив.	3	2	
		<u>масло раст.</u>	3	2	
			400	350	
	Курица отварная с тушёной капустой	курица	175	140	
капуста		300	240		
лук		20	15		
морковь		30	25		
томат		5	5		
<u>масло слив.</u>		5	3		
		75/260	60/210		
Сок фруктовый	200	200			
Хлеб ржаной	50	40			
Батон	80	30			
Полдник:	Плюшка с изюмом	молоко	40	40	
		мука	60	60	
		дрожжи	3	3	
		сахар	10	5	
		яйцо	1/3	1/3	
		масло слив.	5	5	
		изюм	20	20	
		<u>масло раст.</u>	3	3	
			120	120	
	Кисель	кисель	20	20	
		<u>сахар</u>	15	15	
			200	200	
	Батон	50	50		
	Ужин:	Гуляш с подливой с картофельным пюре	говядина	158	158
			лук	30	20
мука			10	10	
томат			5	5	
масло раст.			6	4	
картофель			300	250	
молоко			40	40	
<u>масло слив.</u>			8	7	
			140/250	120/210	
Батон с маслом			батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	10	10	
			50/10	50/10	
Чай с молоком		молоко	100	100	
		сахар	20	20	
		<u>чай</u>	2	2	
		200	200		
Хлеб ржаной	50	30			
Батон	50	50			

Вечерник:	Кисломолочный продукт	200	200
			2 неделя 6 день
Завтрак:	Каша гречневая с маслом		
	Батон с маслом		
	Кофейный напиток с молоком		
	Хлеб ржаной		
2-ой завтрак:	Фрукты		
Обед:	Винегрет		
	Суп крестьянский на к/б		
	Жаркое по-домашнему		
	Сок фруктовый		
	Хлеб ржаной. Батон.		
Полдник:	Булочка с изюмом		
	Компот из сухофруктов		
	Батон		
Ужин:	Салат из свёклы и яблок		
	Биточки манные с творогом и маслом		
	Яйцо		
	Батон с маслом		
	Чай с лимоном		
	Хлеб ржаной		
Вечерник:	Кисломолочный продукт		

Меню-раскладка

Завтрак:	Каша гречневая с маслом	гречка	50	40
		<u>масло слив.</u>	10	10
			140	110
Батон с маслом		батон	50	50
		<u>масло слив.</u>	10	10
			50/10	50/10
Кофейный напиток с молоком		молоко	100	100
		сахар	20	20
		<u>кофе</u>	4	4
			200	200
Хлеб ржаной	50	30		

2-ой завтрак: Фрукты

Обед:	Винегрет	капуста	50	50
		картофель	50	50
		лук	20	20
		свёкла	30	30
		морковь	20	20
		горошек	20	20
		огурец	20	20
		<u>масло раст.</u>	5	5

			140	140	
Суп крестьянский на к/б			картофель	150	100
			пшено	15	10
			лук	20	15
			морковь	20	15
			<u>масло слив.</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
				400	350
Жаркое по-домашнему			говядина	158	158
			картофель	300	250
			лук	30	30
			томат	5	5
			<u>масло слив.</u>	<u>5</u>	<u>3</u>
				300	250
Сок фруктовый	200	200			
Хлеб ржаной	50	40			
Батон	100	50			

Полдник:	Булочка с изюмом		молоко	40	40
			мука	60	60
			дрожжи	3	3
			сахар	10	5
			яйцо	1/3	1/3
			масло слив.	5	4
			изюм	20	20
			<u>масло раст.</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
				120	120

Компот из сухофруктов			сухофрукты	20	15
			<u>сахар</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
				200	200

Батон 50

Ужин:	Салат из свёклы и яблок		свёкла	80	80
			яблоки	30	30
			<u>масло раст.</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
				90	90

Биточки манные с творогом и маслом			творог	200	165
			манка	30	25
			молоко	30	30
			яйцо	1/2	1/2
			сахар	15	5
			сухари паниров.	20	20
			масло слив.	7	5
			<u>масло раст.</u>	<u>8</u>	<u>4</u>
				300	250

Яйцо отварное 1 шт. 1 шт.

Батон с маслом батон 50 50
масло слив. 10 10
50/10 50/10

Чай с лимоном лимон 10 10
сахар 20 20
чай 2 2
200 200

Хлеб ржаной 50 30
Батон 50 50

Вечерник: Кисломолочный продукт 200 200

2 неделя 7 день

Завтрак:	Суп-лапша молочный Яйцо Батон с маслом Какао с молоком Хлеб ржаной
2-ой завтрак:	Фрукты
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров Щи на к/б со сметаной Блины с маслом и повидлом Сок фруктовый Хлеб ржаной. Батон.
Полдник:	Сыр Печенье Чай с конфетами Батон
Ужин:	Салат из квашеной капусты Плов с курицей Батон с маслом Чай с лимоном Хлеб ржаной
Вечерник:	Кисломолочный продукт

Меню-раскладка

Завтрак:	Суп-лапша молочный		молоко	250	250
			лапша	30	25
			сахар	5	5
			масло слив.	10	5
			<u> </u>	350	300
Батон с маслом		батон	50	50	
		масло слив.	10	10	
		<u> </u>	50/10	50/10	
Какао с молоком		молоко	100	100	
		сахар	20	20	
		кофе	4	4	
		<u> </u>	200	200	
	Хлеб ржаной	50	30		

2-ой завтрак: Фрукты

Обед:	Салат из огурцов и помидоров		огурцы	50	50
			помидоры	50	50
			лук	20	20
			<u>масло раст.</u>	4	<u>2</u>
				110	110
		Щи на к/б со сметаной			
		картофель	150	100	
		капуста	150	125	
		лук	20	15	
		морковь	20	15	
		томат	5	5	
		масло слив.	5	5	
		<u>сметана</u>	10	<u>10</u>	
			400	350	
		Блины с маслом и повидлом			
		молоко	90	90	
		мука	90	90	
		яйцо	1/2	1/2	
		дрожжи	3	3	
		сахар	10	5	
		повидло	30	30	
		масло слив.	10	10	
		<u>масло раст.</u>	10	<u>10</u>	
			160/30	160/30	
		Сок фруктовый	200	200	
		Хлеб ржаной	50	40	
		Батон	80	30	
Полдник:	Сыр	50	50		
	Печенье	70	70		
	Чай с конфетами		чай	2	
		<u>конфеты</u>	<u>50</u>		
			200/50		
		Батон	50	50	
Ужин:	Салат из квашеной капусты		капуста	80	80
			лук	20	20
			<u>масло раст.</u>	5	<u>3</u>
			80	80	
		Плов с курицей			
		курица	175	140	
		рис	50	40	
		лук	30	30	
		морковь	30	30	
		масло слив.	6	5	
		<u>масло раст.</u>	5	<u>4</u>	
			260	200	
		Батон с маслом			
		батон	50	50	
		<u>масло слив.</u>	10	<u>10</u>	
			50/10	50/10	
		Чай с лимоном			
		лимон	10	10	
		сахар	20	20	
		<u>чай</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	
			200	200	
		Хлеб ржаной	50	30	
		Батон	50	50	
Вечерник:	Кисломолочный продукт	200	200		