

День 1			День 2			День 3			День 4			День 5		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша овсяная молочная жидкая - 130 (311)	155	200	Каша манная молочная жидкая - 132 (311)	150	180	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 2 - 14/4	150	175	Каша пшенная молочная жидкая - 133 (311)	165	200	Каша молочная пшеничная жидкая - 270	150	180
Чай с молоком и сахаром - 287 (ТТК№15 /ЯС)	180	200	Кофейный напиток на молоке 180/200 - 287 (692.1)	180	200	Какао с молоком 180/200 - 397	180	200	Чай с молоком и сахаром 180/200 - 287 (ТТК№15 /ЯС)	180	200	Кофейный напиток на молоке 180/200 - 287 (692.1)	180	200
Бутерброды с джемом 25/30 б - 2	25	35	Хлеб с маслом 20/35 - 1/13	20	35	Бутерброд с маслом и сыром - 2 (3)	20	35	Бутерброды с джемом 25/30 б - 2	25	35	Бутерброд с сыром - 1 (3)	20	35
ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2		
Груши 100 - Б/н	90	100	Яблоки печеные - 452	100	115	Банан 50/70 - 210103 (210103)	50	70	Соки фруктовые и ягодные 50/80 - 399.5	50	80	Мандарин (ДС) - 112 (12)	110	120
Сок фруктовый 50/80 - 399.5	50	80				Соки фруктовые и ягодные 60/50 - 399.5	60	50	Апельсин - 210102 (210102)	100	110	Сок фруктовый 50/80 - 399.5	50	80
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из редиса - 12	40	40	Огурец свежий 30/50 - Б/н (5)	30	60	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом - 21	35	50	Салат "Летний" - 74	45	40	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом - 19	35	50
Суп из овощей со сметаной - 39 (135)	160	180	Борщ с капустой и картофелем - 36 (110)	180	200	Суп-лапша домашняя на курином бульоне - 162	150	180	Рассольник ленинградский на м/б - 35 (132)	165	200	Суп картофельный с бобовыми (горох) - 42 (139)	150	180
Каша перловая рассыпчатая - 124 (297)	110	150	Макаронные изделия отварные 110/130 - 147 (332)	100	130	Плов из птицы или кролика - 291	130	160	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) - 440	110	150	Гренки (сухарики) - 34/2	12	20
Биточки паровые 50/75 - 289	60	80	Печень по-строгановски - 125 (431 (ЯС))	70	80	Напиток из плодов шиповника - 210 (705)	160	180	Котлета "Здоровье" - 72 (163)	60	80	Макаронные изделия отварные - 317	100	120
Соус томатный - 159 (593)	20	30	Сок фруктовый - 399.7	150	200	Хлеб пшеничный 15/20 - 701	15	20	Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/180 - 516	150	180	Язык отварной с соусом - 242	60	80
Компот из смеси сухофруктов - 184 (54-1хн-20)	180	200	Хлеб пшеничный 20/20 - 701	20	20	Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Хлеб пшеничный 15/35 - 701	15	35	Сок фруктовый - 399.7	150	200
Хлеб пшеничный 20/25 - 701	20	25	Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25				Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Хлеб ржаной 20 - 700	20	20
Хлеб ржаной 15/30 - 700	15	30												
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Кефир, ряженка - 535	165	200	Оладьи - 168 (280)	30	55	Булочка "Творожная" - 483	40	55	Пряники - 589	20	33	Молоко пастеризованное 180/195 - 4356	180	200
Булочка "Ванильная" - 273 (2)	45	58	Молоко пастеризованное - 4356	160	200	Ряженка - 535	160	200	Снежок 150/180 - б/н	185	217	Сырники из творога - 157 (358)	40	60
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов - 6 (302)	40	60	Салат из редьки с овощами 2 - 49	50	60	Салат из свеклы с сыром - 31	40	40	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом - 7/1	50	60	Салат "Студенческий" - 24 (37)	30	50
Омлет с овощами - 220	145	165	Картофель отварной с маслом 120/150 - 102 (203)	120	150	Жаркое по-домашнему - 68 (436)	160	200	Запеканка из творога с морковью - 13/5	120	140	Яйцо отварное - 1/6	40	40
Чай с лимоном и сахаром 180/200 - 288 (ТТК№15 /ЯС)	180	200	Рыба, тушенная в томате с овощами - 54 (374)	80	100	Чай с сахаром - 286 (ТТК№15 /ЯС)	200	200	Сметана 30/30 - 488	20	15	Суп рыбный из консервов - 42	155	200
Хлеб пшеничный 25/30 - 701	25	30	Напиток с витаминами "Витощка" - б/н	0	200	Хлеб пшеничный 25/30 - 701	25	30	Компот из смеси сухофруктов - 184 (54-1хн-20)	180	200	Чай с лимоном и сахаром 205/200 - 196 (629)	190	200
Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Компот из свежих плодов 180/0 - 206 (631)	180	0	Хлеб ржаной 20/30 - 700	20	30	Хлеб пшеничный 10/15 - 701	10	15	Хлеб ржаной 20/30 - 700	20	30
			Хлеб пшеничный 10/25 - 701	10	25				Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Хлеб пшеничный 20/25 - 701	20	25

День 6			День 7			День 8			День 9			День 10		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая - 132 (311)	150	180	Каша рисовая молочная жидкая - 131 (311)	150	165	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") - 66	150	185	Суп молочный с крупой - 94	150	200	Суп молочный с макаронными изделиями - 33	150	190
Какао с молоком 180/200 - 397	180	200	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) 180/200 - 513	180	200	Чай с молоком и сахаром - 287 (ТТК№15 /ЯС)	180	200	Какао с молоком 180/200 - 397	180	200	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) 180/200 - 513	180	200
Хлеб с маслом 20/30 - 1/13	20	30	Бутерброд с маслом и сыром - 2 (3)	20	35	Бутерброд с маслом 20/30 - 1 (1 (ДС))	20	30	Хлеб с сыром 20/25 - 3/13	20	30	Бутерброды с джемом и маслом 25/35 - 2	22	35
									Яйцо отварное 20 - 1/6	20	20			
ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2		
Груши 100 - Б/н	90	100	Яблоки печеные - 452	100	115	Банан 50/70 - 210103 (210103)	50	70	Соки фруктовые и ягодные 50/80 - 399.5	50	80	Мандарин (ДС) - 112 (12)	110	120
Сок фруктовый 50/80 - 399.5	50	80				Соки фруктовые и ягодные 60/50 - 399.5	60	50	Апельсин - 210102 (210102)	100	110	Соки фруктовые и ягодные 50/80 - 399.5	50	80
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из редьки с овощами 2 - 49	50	60	Салат из свежих огурцов 30/60 - 9 (16)	55	50	Салат из помидоров и огурцов с луком - 19	40	60	Помидор свежий 30/50 - Б/н (3)	40	40	Салат из редиса с огурцами и яйцом - 42	30	40
Суп с клецками - 43	150	180	Свекольник со сметаной и яйцом - 67 (36)	150	200	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной - 33 (124)	180	200	Суп с яйцом и овощами "Кудрявый" - 7159 (б/н)	175	200	Уха рыбацкая - 47 (181)	150	180
Капуста тушеная с мясом - 115 (54-10м-20)	135	175	Картофельное пюре - 104 (520)	130	150	Рагу из птицы - 407	160	200	Капуста тушеная - 105 (534)	135	150	Рис припущенный - 420	110	120
Компот из сухофруктов - 6/10	180	200	Гуляш из отварной говядины - 67 (141)	55	85	Напиток из шиповника - 15/10	150	200	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые - 306	70	100	Сердце в соусе - 408	50	70
Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/180 - 516	150	200	Хлеб пшеничный 30 - 701	30	30	Напиток с витаминами "Витошка" - б/н	0	200	Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/180 - 516	150	180
Хлеб пшеничный 20/30 - 701	20	30	Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Хлеб ржаной 20/30 - 700	20	30	Сок фруктовый 150/0 - 399.5	150	0	Хлеб пшеничный 10/30 - 701	10	30
			Хлеб пшеничный 20/20 - 701	20	20				Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Хлеб ржаной 15/15 - 700	15	15
									Хлеб пшеничный 15/30 - 701	15	30			
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Печенье - 609	33	50	Молоко пастеризованное - 4356	160	200	Пряники (ДС) - 589	38	55	Кекс на сметане - б/н	50	60	Снежок 100 - б/н	170	200
Кефир 180/200 - 191 (645)	180	200	Блинчики с джемом - 549	42	55	Кефир 200/220 - 191 (645)	200	200	Йогурт питьевой 180/200 - 517	170	200	Булочка "Городская" - 500	30	50
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком - 7 (46)	30	40	Салат из редиса - 12	40	40	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом - 9	45	50	Салат из редьки с овощами - 49	40	45	Салат из свеклы с солеными огурцами - 53	40	50
Омлет натуральный - 152 (340)	140	170	Рагу из овощей 110/130 - 111 (224)	115	150	Вареники ленивые - 228 (355 /ЯС)	120	160	Пюре картофельное с морковью - 322	120	150	Запеканка из творога - 9/5	110	120
Чай с сахаром 180/190 - 194 (685)	190	200	Кнели рыбные припущенные - 57	60	85	Сметана 15/25 - 488	15	25	Шницель рыбный натуральный - 258	70	90	Соус молочный 20/20 - 162 (595)	20	30
Хлеб ржаной 10/10 - 700	30	25	Чай с лимоном и сахаром 180/200 - 288 (ТТК№15 /ЯС)	180	200	Чай черный 180/200 - 10/10	200	200	Компот из смеси сухофруктов - 527	160	180	Чай с сахаром - 286 (ТТК№15 /ЯС)	200	200
Хлеб пшеничный 15/25 - 701	15	25	Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Хлеб ржаной 20/25 - 700	20	25	Хлеб ржаной 20/30 - 700	20	30
			Хлеб пшеничный 20/30 - 701	20	30				Хлеб пшеничный 10/20 - 701	10	20	Хлеб пшеничный 20/20 - 701	20	20