

1 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	57	Яйцо отварное	40
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
	3	Кофейный напиток на молоке	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	4	Молоко кипяченое	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	5	Маринад овощной	60
	6	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	206/5
	7	Плов с мясом	180
	8	Кисель из свежемороженных ягод	200
	ГП	Хлеб пшеничный	50
	ГП	Хлеб ржаной	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	9	Зеленый горошек консервированный	50
	10	Рыбные тефтели	90
	11	Пюре картофельное	130
	12	Чай с лимоном	180
	ГП	Хлеб ржаной	25
	ГП	Хлеб пшеничный	25
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			

2 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда
Завтрак	14	Каша пшенная молочная с фруктами	200
	15	Бутерброд с маслом	30/6
	16	Какао с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	17	Кисломолочный напиток	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60
	19	Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	206/10
	20	Котлеты из говядины	80
	21	Соус красный основной	40
	38	Макаронные изделия отварные	130
	23	Компот из сухофруктов	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	25
Итого обед			
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200
	ГП	Хлеб пшеничный	25
	25	Напиток из шиповника	180
	ГП	Печенье злаковое	30
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 2 ДЕНЬ			

3 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200
	57	Яйцо отварное	40
	3	Кофейный напиток с молоком	200
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150
Итого 2-й завтрак			
Обед	27	Икра кабачковая	60
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200/6
	29	Горошница	120
	37	Голень куриная запеченая	110
	31	Компот из плодов консервированных	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	32	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком	200/40
	33	Булочка домашняя	70
	12	Чай с лимоном	200
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 3 ДЕНЬ			

4 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	62	Омлет натуральный	120
	15	Бутерброд с маслом	30/6
	16	Какао с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	17	Кисломолочный напиток	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	35	Салат "Полевой"	60
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	200
	30	Печень «по-строгановски»	75
	22	Каша перловая рассыпчатая	130
	23	Компот из сухофруктов	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	25
Итого обед			
Уплотненный полдник	47	Макароны, запеченные с сыром	150
	12	Чай с лимоном	180
	48	Сушка на сметане	70
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 4 ДЕНЬ			

5 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	41	Каша "Дружба"	200
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
	3	Кофейный напиток с молоком	200
	Итого завтрак		
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	4	Молоко кипяченое	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	42	Салат из моркови с кукурузой консервированной	60
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/8/25
	45	Гуляш	80
	11	Картофельное пюре	130
	46	Напиток из свежемороженой ягод	180
	ГП	Хлеб пшеничный	50
	ГП	Хлеб ржаной	50
	Итого обед		
Уплотненный полдник	39	Рыба по-польски	120
	40	Рис отварной с овощами	150
	55	Чай с сахаром	200
	ГП	Хлеб ржаной	25
	ГП	Хлеб пшеничный	25
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 5 ДЕНЬ			

6 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200
	15	Бутерброд с маслом	30/5
	57	Яйцо отварное	40
	16	Какао с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150
Итого 2-й завтрак			
Обед	51	Винегрет овощной	60
	52	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/10
	53	Бигус с птицей	210
	31	Компот из плодов консервированных	180
	ГП	Хлеб пшеничный	25
	ГП	Хлеб ржаной	25
Итого обед			
Уплотненный полдник	54	Плов с сухофруктами	210
	113	Чай без сахара	180
	ГП	Кондитерские изделия	20
	ГП	Хлеб ржаной	25
	ГП	Хлеб пшеничный	25
	ГП	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 6 ДЕНЬ			

7 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	49	Каша молочная пшеничная жидкая с фруктами	200
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12
	58	Чай с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	17	Кисломолочный напиток	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	59	Салат "Рубин"	60
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8
	61	Суфле из печени	110
	38	Макаронные изделия отварные	130
	23	Компот из сухофруктов	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	50
	62	Омлет натуральный	120
	63	Булочка дорожная	70
	3	Кофейный напиток на молоке	180
	ГП	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 7 ДЕНЬ			

8 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200
	15	Бутерброд с маслом	30/6
	16	Какао с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	ГП	Сок обогащенный	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	35	Салат "Полевой"	60
	65	Суп крестьянский с крупой с мясными консервами	200
	66/112	Голубцы ленивые в сметанном соусе	210/25
	8	Кисель из свежих ягод	180
	ГП	Хлеб ржаной	25
	ГП	Хлеб пшеничный	25
Итого обед			
Уплотненный полдник	67	Суп – уха с рыбой	200
	68	Гренки с сыром	50
	ГП	Кондитерское изделие	20
	113	Чай без сахара	180
	ГП	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 8 ДЕНЬ			

9 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12
	57	Яйцо отварное	40
	16	Кофейный напиток с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	4	Молоко кипяченое	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60
	70	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	200/6
	71	Жаркое по-домашнему	200
	72	Лимонный напиток	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	73	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5
	12	Чай с лимоном	180
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 9 ДЕНЬ			

10 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12
	16	Какао с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	17	Кисломолочный напиток	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	75	Салат «Овощная мозайка»	60
	76	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	200
	77	Котлеты куриные	80
	83	Капуста тушеная	180
	23	Компот из сухофруктов	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	25
Итого обед			
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200
	ГП	Кондитерские изделия	20
	ГП	Хлеб ржаной	25
	ГП	Хлеб пшеничный	25
	55	Чай с сахаром	200
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 10 ДЕНЬ			

11 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	41	Каша «Дружба»	200
	15	Бутерброд с маслом	30/6
	3	Кофейный напиток с молоком	180
	Итого завтрак		
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	4	Молоко кипяченое	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	79	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60
	80	Щи с курицей, со сметаной	200
	81	Бефстроганов	80
	11	Пюре картофельное	130
	46	Напиток из свежемороженой ягод	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	47	Макаронные изделия, запеченные с сыром	90
	63	Булочка дорожная	70
	12	Чай с лимоном	180
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 11 ДЕНЬ			

12 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
	57	Яйцо отварное	40
	16	Какао с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	17	Кисломолочный напиток	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской"	60
	82	Суп с пшеникой и мясом	200
	84	Тефтели из говядины	80
	112	Соус молочный	50
	22	Каша перловая рассыпчатая	130
	23	Компот из сухофруктов	180
	ГП	Хлеб ржаной	25
	ГП	Хлеб пшеничный	25
Итого обед			
Уплотненный полдник	61	Суфле из печени	110
	116	Икра морковная	130
	ГП	Хлеб пшеничный	25
	ГП	Кондитерские изделия	20
	ГП	Сок обогащенный	180
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 12 ДЕНЬ			

13 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200
	15	Бутерброд с маслом	30/5
	58	Чай с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150
Итого 2-й завтрак			
Обед	27	Икра кабачковая	60
	91	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/10
	7	Плов с мясом	180
	31	Компот из плодов консервированных	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	62	Омлет натуральный	120
	89	Пирожок печеный с печенью	60
	55	Чай с сахаром	200
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 13 ДЕНЬ			

14 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10
	16	Какао с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	17	Кисломолочный напиток	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	93	Салат из моркови с зеленым горошком	60
	94	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
	95	Рыба по-русски с картофелем	200
	23	Компот из сухофруктов	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26
	48	Сушка на сметане	70
	12	Чай с лимоном	180
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 14 ДЕНЬ			

15 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	14	Каша пшенная молочная жидкая с фруктами	200
	57	Яйцо отварное	40
	15	Бутерброд с маслом	30/5
	3	Кофейный напиток с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	ГП	Сок обогащенный	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	60
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	200/6/10
	37	Голень куриная запеченая	110
	38	Макаронные изделия отварные	130
	72	Лимонный напиток	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	97	Оладьи со сгущенным молоком	100/20
	58	Чай с молоком	180
	ГП	Печенье злаковое	30
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 15 ДЕНЬ			

16 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12
	16	Какао с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	17	Кисломолочный напиток	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	79	Лечо	60
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200
	98	Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	80
	83	Капуста тушеная	180
	23	Компот из сухофруктов	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	100	Сырники из творога со сметаной	150/20
	55	Чай с сахаром	200
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 16 ДЕНЬ			

17 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200
	2	Бутерброд с маслом	30\6
	3	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	4	Молоко кипяченое	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	102	Салат из морской капусты с яйцом	60
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/8/25
	71	Жаркое по-домашнему	200
	8	Кисель из свежемороженных ягод	180
	ГП	Хлеб ржаной	25
	ГП	Хлеб пшеничный	25
Итого обед			
Уплотненный полдник	103	Котлеты рыбные	90
	40	Рис отварной с овощами	130
	ГП	Хлеб пшеничный	25
	12	Чай с лимоном	180
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 17 ДЕНЬ			

18 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200
	57	Яйцо отварное	40
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12
	58	Чай с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	17	Кисломолочный напиток	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	60
	67	Суп – уха с рыбой	200
	104	Бефстроганов из куриного филе	80
	11	Картофельное пюре	130
	23	Компот из сухофруктов	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70
	74	Лимонный напиток	180
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
ИТОГО 18 ДЕНЬ			

19 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10
	3	Кофейный напиток с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	ГП	Сок обогащенный	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	79	Лечо	60
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8
	20\21	Биточки из говядины в соусе	80/40
	106	Сложный гарнир	130
	31	Компот из плодов консервированных	180
	ГП	Хлеб ржаной	50
	ГП	Хлеб пшеничный	50
Итого обед			
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	60
	62	Омлет натуральный	120
	107	Творожник песочный	70
	12	Чай с лимоном	180
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
Итого 19 день			

20 день			
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции
Завтрак	49	Каша пшенная молочная жидкая с фруктами	200
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12
	16	Какао с молоком	180
Итого завтрак			
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250
	17	Кисломолочный напиток	180
Итого 2-й завтрак			
Обед	108	Салат из соленых огурцов (свежих) с луком	60
	109	Свекольник со сметаной, с мясом	200/6/8
	61	Суфле из печени	110
	38	Макаронные изделия отварные	130
	23	Компот из сухофруктов	180
	ГП	Хлеб ржаной	25
	ГП	Хлеб пшеничный	25
Итого обед			
Уплотненный полдник	110	Рыба, тушеная в соусе	80/30
	111	Картофель отварной	130
	55	Чай с сахаром	200
	ГП	Хлеб ржаной	25
	ГП	Хлеб пшеничный	25
	13	Фрукты свежие	100
Итого уплотненный полдник			
Итого 20 день			