

### Десятидневное меню (зима)

| День недели    | Понедельник №1                               |     |     | Вторник №2                               |     |     | Среда №3                         |     |     | Четверг №4                      |     |     | Пятница №5                           |     |     |
|----------------|----------------------------------------------|-----|-----|------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------|-----|-----|---------------------------------|-----|-----|--------------------------------------|-----|-----|
| Завтрак        | Каша ячневая молочная жидкая                 | 150 | 180 | Каша пшеничная жидкая молочная           | 150 | 180 | Каша гречневая молочная          | 150 | 180 | Каша манная молочная жидкая     | 150 | 180 | Каша кукурузная молочная             | 150 | 180 |
|                | Кофейный напиток                             | 170 | 200 | Какао с молоком                          | 180 | 200 | Кофейный напиток                 | 170 | 200 | Какао с молоком                 | 170 | 200 | Кофейный напиток                     | 170 | 200 |
|                | Бутерброд с повидлом                         | 30  | 37  | Бутерброд с сыром                        | 30  | 42  | Бутерброд с повидлом             | 30  | 47  | Бутерброд с маслом              | 30  | 41  | Бутерброд с сыром и маслом           | 33  | 48  |
|                | ИТОГО:                                       | 350 | 417 |                                          | 360 | 422 |                                  | 350 | 427 |                                 | 350 | 421 |                                      | 353 | 428 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый                                | 100 | 100 | Сок фруктовый                            | 100 | 100 | Сок фруктовый                    | 150 | 180 | Сок фруктовый                   | 200 | 200 | Сок фруктовый                        | 100 | 100 |
| Обед           | Салат из свеклы с черносливом                | 30  | 50  | Салат из кукурузы консервированной       | 30  | 50  | Салат из соленых огурцов с луком | 30  | 50  | Свекла с сыром                  | 30  | 50  | Икра кабачковая                      | 30  | 50  |
|                | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 200 | Суп картофельный с крупой(пшено)         | 150 | 200 | Борщ с картофелем и сметаной     | 150 | 200 | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 200 | Суп картофельный с бобовыми          | 150 | 200 |
|                | Котлета рыбная                               | 50  | 70  | Котлета мясная                           | 50  | 70  | Фрикадельки мясные               | 50  | 70  | Биточек из птицы                | 50  | 70  | Тефтели рыбные                       | 50  | 70  |
|                | Картофель отварной                           | 110 | 130 | Капуста тушёная                          | 110 | 130 | Макароны отварные с маслом       | 110 | 130 | Рис отварной рассыпчатый        | 110 | 130 | Картофель отварной                   | 100 | 130 |
|                | Компот из сухофруктов                        | 150 | 180 | Компот из свежих плодов                  | 150 | 180 | Компот из кураги                 | 150 | 180 | Компот из свежих плодов         | 150 | 180 | Компот из вишни                      | 150 | 180 |
|                | Хлеб ржаной                                  | 40  | 50  | Хлеб ржаной                              | 40  | 50  | Соус сметанный                   | 30  | 50  | Соус сметанный                  | 30  | 50  | Хлеб ржаной                          | 40  | 50  |
|                |                                              |     |     |                                          |     |     | Хлеб ржаной                      | 40  | 50  | Хлеб ржаной                     | 40  | 50  |                                      |     |     |
|                | ИТОГО:                                       | 530 | 680 |                                          | 530 | 680 |                                  | 560 | 730 |                                 | 560 | 730 |                                      | 530 | 680 |
| Полдник        | Кисломолочный продукт                        | 200 | 250 | Молоко                                   | 190 | 230 | Кисломолочный продукт            | 200 | 250 | Молоко                          | 190 | 230 | Кисломолочный продукт                | 200 | 250 |
|                |                                              |     |     | Кондитерское изделие                     | 10  | 20  |                                  |     |     | Кондитерское изделие            | 10  | 20  |                                      |     |     |
|                | ИТОГО:                                       | 200 | 250 |                                          | 200 | 250 |                                  | 200 | 250 |                                 | 200 | 250 |                                      | 200 | 250 |
| Ужин           | Пудинг из творога с рисом и ванилином        | 100 | 120 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 180 | Запеканка из творога с ванилином | 100 | 120 | Омлет                           | 115 | 150 | Салат из картофеля с соленым огурцом | 60  | 80  |
|                | Молоко сгущенное                             | 30  | 30  | Компот из консервированных плодов        | 150 | 180 | Соус молочный сладкий            | 30  | 40  | Зеленый горошек                 | 20  | 30  | Пирожок с мясом и рисом              | 100 | 100 |
|                |                                              |     |     |                                          |     |     |                                  |     |     | Чай сладкий                     | 160 | 180 |                                      |     |     |
|                | Чай без сахара                               | 150 | 200 | Хлеб пшеничный                           | 30  | 40  | Чай сладкий                      | 150 | 180 | Хлеб пшеничный                  | 30  | 40  | Чай сладкий                          | 150 | 200 |
|                | Хлеб пшеничный                               | 30  | 30  | Фрукт                                    | 95  | 100 | Хлеб пшеничный                   | 30  | 30  | Фрукт                           | 95  | 100 | Фрукт                                | 95  | 100 |
|                | Фрукт                                        | 95  | 100 |                                          | 425 | 500 | Фрукт                            | 95  | 100 |                                 | 420 | 500 |                                      | 405 | 480 |
| ИТОГО:         |                                              | 405 | 480 |                                          |     |     |                                  | 405 | 470 |                                 |     |     |                                      |     |     |

| День недели    | Понедельник №6                    |     |     | Вторник №7                           |     |     | Среда №8                          |     |             | Четверг №9                                   |     |     | Пятница №10                      |     |     |
|----------------|-----------------------------------|-----|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----------------------------------|-----|-------------|----------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------|-----|-----|
| Завтрак        | Суп рисовый молочный              | 150 | 180 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 180 | Каша пшенная молочная жидкая      | 150 | 180         | Каша манная молочная                         | 150 | 180 | Каша овсяная жидкая              | 150 | 180 |
|                | Кофейный напиток                  | 170 | 200 | Какао с молоком                      | 180 | 200 | Кофейный напиток                  | 170 | 200         | Какао с молоком                              | 170 | 200 | Кофейный напиток                 | 170 | 200 |
|                | Бутерброд с маслом                | 30  | 37  | Бутерброд с сыром                    | 30  | 42  | Бутерброд с маслом                | 30  | 37          | Бутерброд с повидлом                         | 30  | 41  | Бутерброд с сыром и маслом       | 30  | 42  |
| ИТОГО:         |                                   | 350 | 417 |                                      | 360 | 422 |                                   | 350 | 417         |                                              | 350 | 421 |                                  | 350 | 422 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый                     | 100 | 100 | Сок фруктовый                        | 100 | 100 | Сок фруктовый                     | 150 | 180         | Сок фруктовый                                | 200 | 200 | Сок фруктовый                    | 100 | 100 |
| Обед           | Салат из соленых огурцов с луком  | 30  | 50  | Салат из консервированного горошка   | 30  | 50  | Огурец консервированный           | 30  | 50          | Винегрет                                     | 30  | 50  | Икра кабачковая                  | 30  | 50  |
|                | Суп-лапша домашняя                | 150 | 200 | Суп картофельный с клецками          | 150 | 200 | Борщ с картофелем и сметаной      | 150 | 200         | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 200 | Рассольник домашний со сметаной  | 150 | 200 |
|                | Биточек из птицы                  | 50  | 70  | Котлета рыбная                       | 50  | 70  | Суфле куриное                     | 50  | 70          | Шницель мясной                               | 50  | 70  | Голубцы ленивые (мясо)           | 50  | 70  |
|                | Гречка рассыпчатая                | 110 | 130 | Рис отварной                         | 110 | 130 | Капуста тушеная                   | 110 | 130         | Макаронные изделия отварные с маслом         | 110 | 130 | Картофель отварной               | 100 | 130 |
|                | Компот из сухофруктов             | 150 | 180 | Компот из свежих плодов              | 150 | 180 | Компот из изюминка                | 150 | 180         | Компот из чернослива                         | 150 | 180 | Компот сухофруктов               | 150 | 180 |
|                | Хлеб ржаной                       | 40  | 50  | Хлеб ржаной                          | 40  | 50  | Хлеб ржаной                       | 40  | 50          | Соус сметанный                               | 30  | 50  | Хлеб ржаной                      | 40  | 50  |
|                | Соус сметанный                    | 30  | 50  | Соус сметанный                       | 30  | 50  |                                   |     | Хлеб ржаной | 40                                           | 50  |     |                                  |     |     |
|                |                                   | 560 | 730 |                                      | 560 | 730 |                                   | 530 | 680         |                                              | 560 | 730 |                                  | 530 | 680 |
| Полдник        | Кисломолочный продукт             | 200 | 250 | Молоко                               | 190 | 230 | Кисломолочный продукт             | 200 | 250         | Молоко                                       | 190 | 230 | Кисель                           | 190 | 230 |
| ИТОГО:         |                                   |     |     | Кондитерское изделие                 | 14  | 20  |                                   |     |             | Кондитерское изделие                         | 14  | 20  | Кондитерское изделие             | 14  | 20  |
|                |                                   | 200 | 250 |                                      | 204 | 250 |                                   | 200 | 250         |                                              | 204 | 250 |                                  | 204 | 250 |
| Ужин           | Рагу из овощей                    | 130 | 150 | Пудинг из творога запеченный         | 100 | 120 | Омлет                             | 115 | 150         | Суп картофельный с рыбными консервами        | 150 | 180 | Запеканка из творога с ванилином | 100 | 120 |
|                | Компот из консервированных плодов | 150 | 180 | Чай без сахара                       | 150 | 200 | Зеленый горошек                   | 20  | 30          | Чай сладкий                                  | 150 | 180 | Соус молочный сладкий            | 30  | 50  |
|                |                                   |     |     | Сгущенное молоко                     | 30  | 30  |                                   |     |             |                                              |     |     |                                  |     |     |
|                | Яйцо отварное                     | 20  | 20  | Хлеб пшеничный                       | 30  | 30  | Компот из консервированных плодов | 150 | 180         | Хлеб пшеничный                               | 30  | 40  | Чай сладкий                      | 150 | 200 |
|                | Хлеб пшеничный                    | 20  | 40  | Фрукт                                | 95  | 100 | Хлеб пшеничный                    | 20  | 40          | Фрукт                                        | 95  | 100 | Хлеб пшеничный                   | 30  | 30  |
|                | Фрукт                             | 95  | 100 |                                      | 405 | 480 | Фрукт                             | 95  | 100         |                                              | 425 | 500 | Фрукт                            | 95  | 100 |
| ИТОГО:         |                                   | 415 | 490 |                                      |     |     |                                   | 400 | 500         |                                              |     |     |                                  | 405 | 500 |

### Десятидневное меню (лето)

| День недели    | Понедельник №1                               |     |     | Вторник №2                               |     |     | Среда №3                         |     |     | Четверг №4                      |     |     | Пятница №5                           |     |     |
|----------------|----------------------------------------------|-----|-----|------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------|-----|-----|---------------------------------|-----|-----|--------------------------------------|-----|-----|
| Завтрак        | Каша ячневая молочная жидкая                 | 150 | 180 | Каша пшеничная жидкая молочная           | 150 | 180 | Каша гречневая молочная          | 150 | 180 | Каша манная молочная жидкая     | 150 | 180 | Каша кукурузная молочная             | 150 | 180 |
|                | Кофейный напиток                             | 170 | 200 | Какао с молоком                          | 180 | 200 | Кофейный напиток                 | 170 | 200 | Какао с молоком                 | 170 | 200 | Кофейный напиток                     | 170 | 200 |
|                | Бутерброд с повидлом                         | 30  | 37  | Бутерброд с сыром                        | 30  | 42  | Бутерброд с повидлом             | 30  | 47  | Бутерброд с маслом              | 30  | 41  | Бутерброд с сыром                    | 33  | 48  |
|                | ИТОГО:                                       | 350 | 417 |                                          | 360 | 422 |                                  | 350 | 427 |                                 | 350 | 421 |                                      | 353 | 428 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый                                | 100 | 100 | Сок фруктовый                            | 100 | 100 | Сок фруктовый                    | 150 | 180 | Сок фруктовый                   | 200 | 200 | Сок фруктовый                        | 100 | 100 |
| Обед           | Салат из свеклы с черносливом                | 30  | 50  | Помидор свежий                           | 30  | 50  | Огурец свежий                    | 30  | 50  | Помидор свежий                  | 30  | 50  | Огурец свежий                        | 30  | 50  |
|                | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 200 | Суп картофельный с крупой(пшено)         | 150 | 200 | Борщ с картофелем и сметаной     | 150 | 200 | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 200 | Суп картофельный с бобовыми          | 150 | 200 |
|                | Котлета рыбная                               | 50  | 70  | Котлета мясная                           | 50  | 70  | Фрикадельки мясные               | 50  | 70  | Биточек из птицы                | 50  | 70  | Тефтели рыбные                       | 50  | 70  |
|                | Картофель отварной                           | 110 | 130 | Капуста тушёная                          | 110 | 130 | Макароны отварные с маслом       | 110 | 130 | Рис отварной рассыпчатый        | 110 | 130 | Картофель отварной                   | 100 | 130 |
|                | Компот из сухофруктов                        | 150 | 180 | Компот из свежих плодов                  | 150 | 180 | Компот из кураги                 | 150 | 180 | Компот из свежих плодов         | 150 | 180 | Компот из вишни                      | 150 | 180 |
|                | Хлеб ржаной                                  | 40  | 50  | Хлеб ржаной                              | 40  | 50  | Соус сметанный                   | 30  | 50  | Соус сметанный                  | 30  | 50  | Хлеб ржаной                          | 40  | 50  |
|                |                                              |     |     |                                          |     |     | Хлеб ржаной                      | 40  | 50  | Хлеб ржаной                     | 40  | 50  |                                      |     |     |
|                | ИТОГО:                                       | 530 | 680 |                                          | 530 | 680 |                                  | 560 | 730 |                                 | 560 | 730 |                                      | 530 | 680 |
| Полдник        | Кисломолочный продукт                        | 200 | 250 | Молоко                                   | 190 | 230 | Кисломолочный продукт            | 200 | 250 | Молоко                          | 190 | 230 | Кисломолочный продукт                | 200 | 250 |
|                |                                              |     |     | Кондитерское изделие                     | 10  | 20  |                                  |     |     | Кондитерское изделие            | 10  | 20  |                                      |     |     |
| ИТОГО:         |                                              | 200 | 250 |                                          | 200 | 250 |                                  | 200 | 250 |                                 | 200 | 250 |                                      | 200 | 250 |
| Ужин           | Пудинг из творога с рисом и ванилином        | 100 | 120 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 180 | Запеканка из творога с ванилином | 100 | 120 | Омлет                           | 115 | 150 | Салат из картофеля с соленым огурцом | 60  | 80  |
|                | Молоко сгущенное                             | 30  | 30  | Компот из консервированных плодов        | 150 | 180 | Соус молочный сладкий            | 30  | 40  | Зеленый горошек                 | 20  | 30  | Пирожок с мясом и рисом              | 100 | 100 |
|                |                                              |     |     |                                          |     |     |                                  |     |     | Чай сладкий                     | 160 | 180 |                                      |     |     |
|                | Чай без сахара                               | 150 | 200 | Хлеб пшеничный                           | 30  | 40  | Чай сладкий                      | 150 | 180 | Хлеб пшеничный                  | 30  | 40  | Чай сладкий                          | 150 | 200 |
|                | Хлеб пшеничный                               | 30  | 30  | Фрукт                                    | 95  | 100 | Хлеб пшеничный                   | 30  | 30  | Фрукт                           | 95  | 100 | Фрукт                                | 95  | 100 |
|                | Фрукт                                        | 95  | 100 |                                          | 425 | 500 | Фрукт                            | 95  | 100 |                                 | 420 | 500 |                                      | 405 | 480 |
| ИТОГО:         |                                              | 405 | 480 |                                          |     |     |                                  | 405 | 470 |                                 |     |     |                                      |     |     |

| День недели    | Понедельник №6                    |     |     | Вторник №7                           |     |     | Среда №8                          |     |     | Четверг №9                                   |     |     | Пятница №10                      |     |     |
|----------------|-----------------------------------|-----|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----------------------------------|-----|-----|----------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------|-----|-----|
| Завтрак        | Суп рисовый молочный              | 150 | 180 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 180 | Каша пшенная молочная жидкая      | 150 | 180 | Каша манная молочная                         | 150 | 180 | Каша овсяная жидкая              | 150 | 180 |
|                | Кофейный напиток                  | 170 | 200 | Какао с молоком                      | 180 | 200 | Кофейный напиток                  | 170 | 200 | Какао с молоком                              | 170 | 200 | Кофейный напиток                 | 170 | 200 |
|                | Бутерброд с повидлом              | 30  | 37  | Бутерброд с сыром                    | 30  | 42  | Бутерброд с маслом                | 30  | 37  | Бутерброд с повидлом                         | 30  | 41  | Бутерброд с сыром                | 30  | 42  |
|                | ИТОГО:                            | 350 | 417 |                                      | 360 | 422 |                                   | 350 | 417 |                                              | 350 | 421 |                                  | 350 | 422 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый                     | 100 | 100 | Сок фруктовый                        | 100 | 100 | Сок фруктовый                     | 150 | 180 | Сок фруктовый                                | 200 | 200 | Сок фруктовый                    | 100 | 100 |
| Обед           | Салат из соленых огурцов с луком  | 30  | 50  | Помидор свежий                       | 30  | 50  | Огурец свежий                     | 30  | 50  | Помидор свежий                               | 30  | 50  | Огурец свежий                    | 30  | 50  |
|                | Суп-лапша домашняя                | 150 | 200 | Суп картофельный с клецками          | 150 | 200 | Борщ с картофелем и сметаной      | 150 | 200 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 200 | Рассольник домашний со сметаной  | 150 | 200 |
|                | Биточек из птицы                  | 50  | 70  | Котлета рыбная                       | 50  | 70  | Суфле куриное                     | 50  | 70  | Шницель мясной                               | 50  | 70  | Голубцы ленивые (мясо)           | 50  | 70  |
|                | Гречка рассыпчатая                | 110 | 130 | Рис отварной                         | 110 | 130 | Капуста тушеная                   | 110 | 130 | Макаронные изделия отварные с маслом         | 110 | 130 | Картофель отварной               | 100 | 130 |
|                | Компот из сухофруктов             | 150 | 180 | Компот из свежих плодов              | 150 | 180 | Компот изюминка                   | 150 | 180 | Компот из чернослива                         | 150 | 180 | Компот сухофруктов               | 150 | 180 |
|                | Хлеб ржаной                       | 40  | 50  | Хлеб ржаной                          | 40  | 50  | Хлеб ржаной                       | 40  | 50  | Соус сметанный                               | 30  | 50  | Хлеб ржаной                      | 40  | 50  |
|                | Соус сметанный                    | 30  | 50  | Соус сметанный                       | 30  | 50  |                                   |     |     | Хлеб ржаной                                  | 40  | 50  |                                  |     |     |
|                | ИТОГО:                            | 560 | 730 |                                      | 560 | 730 |                                   | 530 | 680 |                                              | 560 | 730 |                                  | 530 | 680 |
| Полдник        | Кисломолочный продукт             | 200 | 250 | Молоко                               | 190 | 230 | Кисломолочный продукт             | 200 | 250 | Молоко                                       | 190 | 230 | Кисель                           | 190 | 230 |
|                |                                   |     |     | Кондитерское изделие                 | 14  | 20  |                                   |     |     | Кондитерское изделие                         | 14  | 20  | Кондитерское изделие             | 14  | 20  |
|                |                                   |     |     |                                      | 204 | 250 |                                   |     |     |                                              | 204 | 250 |                                  | 204 | 250 |
| Ужин           | Рагу из овощей                    | 130 | 150 | Пудинг из творога запеченный         | 100 | 120 | Омлет                             | 115 | 150 | Суп картофельный с рыбными консервами        | 150 | 180 | Запеканка из творога с ванилином | 100 | 120 |
|                | Компот из консервированных плодов | 150 | 180 | Чай без сахара                       | 150 | 200 | Зеленый горошек                   | 20  | 30  | Чай сладкий                                  | 150 | 180 | Соус молочный сладкий            | 30  | 50  |
|                |                                   |     |     | Сгущенное молоко                     | 30  | 30  |                                   |     |     |                                              |     |     |                                  |     |     |
|                | Яйцо отварное                     | 20  | 20  | Хлеб пшеничный                       | 30  | 30  | Компот из консервированных плодов | 150 | 180 | Хлеб пшеничный                               | 30  | 40  | Чай сладкий                      | 150 | 200 |
|                | Хлеб пшеничный                    | 20  | 40  | Фрукт                                | 95  | 100 | Хлеб пшеничный                    | 20  | 40  | Фрукт                                        | 95  | 100 | Хлеб пшеничный                   | 30  | 30  |
|                | Фрукт                             | 95  | 100 |                                      | 405 | 480 | Фрукт                             | 95  | 100 |                                              | 425 | 500 | Фрукт                            | 95  | 100 |
| ИТОГО:         |                                   | 415 | 490 |                                      |     |     |                                   | 400 | 500 |                                              |     |     |                                  | 405 | 500 |

