**1 день (первая неделя)**

**П О Н Е Д Е Л Ь Н И К**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | | *Состав* | |
| **Завтрак** | | | | | |
|  | Пшеничная каша молочная | * 200 | * молоко * пшеничная крупа * масло сливочное | | * 100 * 22 * 5 |
| 2 | Хлеб пшеничный | * 30 |  | |  |
| 3 | Чай | * 180 | - чай  - сахар | | - 0.2  - 15 |
| **Обед** | | | | | |
|  | Салат из отварной свеклы с чесноком | * 60 | * свекла * масло растительное * чеснок | | * 60 * 3 * 2 | |
| 2. | Перловый суп на м/б | * 200 | * мясо * картофель * морковь * лук репчатый * масло сливочное * перловка | | * 20 * 50 * 5 * 5 * 3 * 10 | |
| 3. | Плов с фасолью | - 70/130 | * рис * лук репчатый * морковь * масло сливочное * фасоль | | * 35 * 10 * 10 * 8 * 20 | |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180 | * сухофрукты * сахар | | * 10 * 20 | |
| 5. | Хлеб ржаной | * 50 |  | |  | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 1 | Блинчики со сгущенным молоком | -150/20 | * молоко * мука   - масло растительное  - яйцо  - сахар  - молоко сгущенное | | - 50   * 30 * 5 * 1/6 * 5 * 10 | |
| 2 | Чай с сахаром | * 180 | * чай * сахар | | * 0,2 * 15 | |

**2 день ( первая неделя )**

**В Т О Р Н И к**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | *Состав* | |
| **Завтрак** | | | | |
|  | Макароны с тертым сыром | * 100 | * макароны * масло сливочное * сыр | * 40 * 8 * 15 |
|  | Какао на молоке | * 180 | * какао * молоко * сахар | * 0,2 * 100 * 10 |
|  | Хлеб пшеничный | * 30 |  |  |
| **Обед** | | | | |
|  | Салат капустный | * 70 | * капуста * лук репчатый * морковь * масло растительное | * 50 * 10 * 10 * 3 |
| 2. | Рассольник на м/б | * 200 | * Мясо * картофель * морковь * огурцы соленые * лук репчатый * крупа перловая | * 20 * 50 * 5 * 20 * 5 * 10 |
| 3. | Овощное рагу с мясом | - 200 | * мясо * лук репчатый * масло сливочное * картофель * капуста * морковь | * 50 * 10 * 8 * 60 * 60 * 10 |
| 4. | Компот из сух/фруктов | * 180 | * сух/фрукты * сахар | * 10 * 20 |
| 5. | Хлеб пшеничный | * 30 |  |  |
| **Ужин** | | | | |
|  | Сырники со сметаной | * 150 | * сметана * сахар * яйцо * мука * масло сливочное * растительное масло * творог | * 5 * 5 * 1/8 * 8 * 5 * 5 * 60 |
| 2. | Чай с сахаром | * 180 | - чай  - сахар | - 0,2  - 15 |

**3 день (первая неделя)**

**С Р Е Д А**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | *Состав* | |
| **Завтрак** | | | | |
|  | Каша гречневая молочная | * 200 | * гречка * молоко * масло сливочное | * 35 * 100 * 5 |
|  | Чай с сахаром | * 180 | * чай * сахар | * 0,2 * 15 |
|  | Хлеб пшеничный | * 30 |  |  |
| **Обед** | | | | |
|  | Салат свекольно-морковный | * 50 | * свекла * морковь * чеснок * раст.масло | * 25 * 25 * 2 * 3 |
| 2. | Суп с домашней лапшой | * 200 | * мука * картофель * морковь * лук репчатый * мясо * масло сливочное * яйцо | * 10 * 50 * 5 * 5 * 20 * 3 * 1/8 |
| 3. | Жареная рыба с макаронами | - 80/40 | * рыба * масло растительное * макароны * сливочное масло | * 80 * 5 * 30 * 8 |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180 | - сухофрукты  - сахар | - 10  - 20 |
| 5. | Хлеб пшеничный | * 30 |  |  |
| **Ужин** | | | | |
|  | Рисовый суп молочный | * 200 | * рис * молоко * масло сливочное | - 15  -100  - 5 |
| 3. | Хлеб ржаной | * 30 |  |  |

**4 день (первая неделя)**

**Ч Е Т В Е Р Г**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | *Состав* | |
| **Завтрак** | | | | |
|  | | | | |
| 2 | Омлет  Хлеб пшеничный | * 100   - 30 | * яйцо * молоко | - 1.25  - 30 |
| 3 | Чай | * 180 | * чай * сахар | * 0,2 * 15 |
| **Обед** | | | | |
|  | Салат из капусты и моркови | * 60 | * капуста свежая * морковь * лук * масло растительное | * 50 * 10 * 10 * 3 |
| 2. | Щи из свежей капусты и картофеля | * 200 | * масло сливочное * картофель * морковь * лук репчатый * сметана * томат * капуста | * 3 * 50 * 10 * 10 * 5 * 5 * 50 |
| 3. | Пирожки с картошкой | * 130 | * картофель * мука * лук * масло сливочное * дрожжи * раст.масло | * 100 * 60 * 10 * 5 * 1   - 12 |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180 | - сухофрукты  - сахар | - 10  - 20 |
| 5. | Хлеб пшеничный | * 30 |  |  |
| **Ужин** | | | | |
|  | Картофельное пюре | * 200 | * картофель * масло сливочное * молоко | * 180 * 5 * 30 |
| 3 | Какао на молоке  Хлеб ржаной | * 180   - 30 | * какао * молоко * сахар | - 0,2  - 100   * 10 |

**5 день (первая неделя)**

**ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | *Состав* | |
| **Завтрак** | | | | |
|  | Рисовая каша молочная | * 200 | - рис  - молоко  - сливочное масло | - 30  - 100   * 5 |
|  | Чай | * 180 | * чай * сахар | - 0,2  - 15 |
|  | Хлеб | * 30 |  |  |
| **Обед** | | | | |
|  | Суп фасолевый с домашней лапшой на м/б | * 200 | * мясо * фасоль * картофель * морковь * лук репчатый * масло сливочное * мука * яйцо | * 20 * 20 * 50 * 5 * 5 * 3 * 10 * 1/8 |
| 2. | Жаркое по - домашнему | * 200 | * мясо * картофель * лук репчатый * морковь * масло сливочное * томат | * 50 * 150 * 10 * 10 * 8 * 2 |
| 3. | Компот из сухофруктов | * 180 | * сухофрукты * сахар | * 10 * 20 |
| 4. | Хлеб | * 30 |  |  |
| **Ужин** | | | | |
|  | Калачи | * 100 | * молоко * сливочное масло * сахар * мука * яйцо | - 30  - 5  - 5  - 60  - 1/8 |
|  | Какао с молоком | * 180 | - какао   * молоко * сахар | - 0,2  - 100  - 10 |

* 1. **день (вторая неделя)**

**П О Н Е Д Е Л Ь Н И К**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | *Состав* | |
| **Завтрак** | | | | |
|  | Суп овсяной | * 200 | * геркулес * молоко * масло сливочное | * 15 * 100 * 5 |
|  | Хлеб | * 30 |  |  |
| **Обед** | | | | |
|  | Салат из свежих овощей | * 60 | * помидоры * огурцы * масло растительное * лук | - 30  - 30   * 3   -10 |
| 2. | Хинкальный суп на м/б | * 200 | - мясо   * мука * яйцо * морковь * лук репчатый * сливочное масло * томат * чеснок | - 20  - 30  - 1/8   * 5 * 5 * 3 * 2 * 2 |
| 3. | Тефтели с гречкой | -100/40 | * мясо * рис * яйцо * лук * гречка * слив.масло | * 50 * 10   - 1/8   * 10 * 30 * 5 |
| 4. | Хлеб | * 30 |  |  |
| 5. | Компот из сухофруктов | * 180 | * сухофрукты * сахар | * 10 * 20 |
| **Ужин** | | | | |
|  | Пышки | * 100 | * молоко * мука * раст. масло | * 50 * 60 * 2 |
|  | Какао | * 180 | * молоко * какао * сахар | * 100 * 0,2 * 10 |

**2 день (вторая неделя)**

**ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | *Состав* | |
| **Завтрак** | | | | |
|  | Каша манная молочная | - 200 | - манная крупа  - молоко  - масло сливочное  - сахар | - 18  - 100  - 5  - 5 |
| 2 | Чай с сахаром | - 180 | - чай  - сахар | - 0,2  - 15 |
| 3 | Хлеб | - 30 |  |  |
| **ОБЕД** | | | | |
|  | Салат из капусты с зел.горошком | * 60 | * капуста * лук * морковь * раст.масло * зел.горошек | - 60  - 10  - 10  - 3  - 2 |
|  | Борщ на мясном бульоне | * 200 | - капуста   * свекла * картофель * морковь * лук репчатый * сметана * сливочное масло | - 60   * 10 * 50 * 10 * 10 * 5 * 5 |
| 3. | Пюре картофельное | * 150 | * картофель * молоко * масло сливочное | * 180 * 30 * 5 |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180 | * сухофрукты * сахар | * 10 * 20 |
| 5. | Хлеб | * 30 |  |  |
| **Ужин** | | | | |
|  | Кукурузный суп | * 200 | * крупа кукурузная * молоко * масло сливочное | * 15 * 100 * 5 |
|  | Хлеб | * 30 |  |  |

* 1. **день (вторая неделя)**

**СРЕДА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | *Состав* | |
| **Завтрак** | | | | |
|  | Овсяная каша молочная | * 200 | * геркулес * молоко * масло сливочное | * 25 * 100 * 5 |
| 3 | Чай с сахаром  Хлеб | * 180   - 30 | - чай   * сахар | - 0.2  - 15 |
| **Обед** | | | | |
|  | Суп гороховый м/б | * 200 | * мясо * картофель * лук * морковь * масло сливочное * горох | * 20 * 50 * 5 * 5 * 3 * 25 |
| 2. | Гречка с рыбой | * 130 | * гречка * слив.масло * рыба * раст.масло | * 30 * 5 * 100 * 6 |
| 3. | Хлеб | * 30 |  |  |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180 | * сухофрукты * сахар | - 10  - 20 |
| **Ужин** | | | | |
|  | Макаронный суп молочный | * 200 | * молоко * макароны * сливочное масло | * 100 * 12   - 5 |
|  | Хлеб | * 30 |  |  |

**4 день (вторая неделя)**

**ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | *Состав* | | |
| **Завтрак** | | | | | |
|  | Пшенная каша молочная | * 200 | * пшено * молоко * сливочное масло | | - 30  - 100  - 5 |
|  | Хлеб | * 30 |  | |  |
| 3 | Чай | - 180 | - чай  - сахар | | - 0.2  - 15 |
| **Обед** | | | | | |
|  | Салат винегрет | * 60 | | - свекла  - морковь  - картофель  - зел.горошек  - раст.масло | - 20  - 20  - 20  - 3  - 2 |
|  | Картофельный суп на м/б | * 200 | | - картошка  - мясо   * лук * морковь * масло сливочное * сметана | - 100  - 20  - 5  - 5  - 3  - 5 |
| 3. | Плов с мясом | * 150 | | * мясо * рис * морковь * лук * масло сливочное | - 40  - 40  - 10  - 10  - 8 |
| 4. | Хлеб | * 30 | |  |  |
| 5. | Компот из сухофруктов | * 180 | | - сухофрукты  - сахар | - 10  - 20 |
| **Ужин** | | | | | |
|  | Хворост | * 100 | * мука * молоко * сахар * яйцо * сливочное масло * раст.масло | | - 60  - 30  - 10  - 1/8  - 5  - 2 |
|  | Какао с молоком | * 180 | - какао  - молоко  - сахар | | - 0.2  - 100  - 10 |

**5 день (вторая неделя)**

**ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блюдо* | | | *Состав* | |
| **Завтрак** | | | | |
|  | Яйцо, сваренное в крутую |  | - яйцо | - 1 |
|  | Чай | * 180 | * чай * сахар | - 0,2  - 15 |
|  | Хлеб с маслом | * 30 | - масло сливочное | - 5 |
| **Обед** | | | | |
| 1 | Макаронный суп на мясном бульоне | - 200 | - мясо  - макароны   * картофель * лук * морковь * масло сливочное * лук * сметана   - томат | - 20  - 7  - 50  - 5  - 5  - 3  - 5  - 5  - 1 |
| 2 | Чебуреки с мясом | * 120 | - мясо   * мука * лук * молоко * сливочное масло * дрожжи | - 60  - 60  - 10  - 30  - 5 |
| 3 | Хлеб | * 30 |  |  |
| 4 | Кисель | * 180 | * кисель * сахар | - 0.2  - 10 |
| **Ужин** | | | | |
|  | Суп рисовый | * 200 | * рис * масло сливочное * молоко | - 15  - 5  - 100 |
|  | Хлеб | - 30 |  |  |