

с 12 лет и старше

1 день	выход	2 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	17/5	Нарезка из отварной свеклы с сыром	60
или		или	
Бутерброд с джемом	17/15	Нарезка из свежих помидор с маслом	60
Каша жидкая молочная рисовая	200	Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным	90/30
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	или	
или		Тефтели рыбные	90
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	100 /20	Пюре картофельное	150
Чай с лимоном	200/2	или	
или		Гречка рассыпчатая	150
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	Компот из сухофруктов +Витамин С	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	или	
Горячий обед		Напиток Витаминизированный "Витошка"	200
Нарезка из свежих огурцов с маслом	100	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
или		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30
Салат из моркови с сыром	100	Горячий обед	
Суп овощной на мясном бульоне и сухариками	250/20	Кукуруза консервированная	100,00
Филе рыбы "Морской замок"	0	или	
Пюре картофельное	180	Салат из белокочанной капусты с зеленью	100
Компот из ягодной смеси	200,00	Суп-лапша с мясом	250/15
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	или масло растительное	0
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	70	лук репчатый	0

		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30

11 день	выход	12 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	20/10	Горячий бутерброд с сыром	30/10/10
или		или	
Бутерброд с джемом	17/15	Бутерброд с сыром	20/10
Каша пшеничная с маслом	200/3	Суп гороховый с птицей и гренками	250/10
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	или	
или		Суп - пюре с птицей и гренками	250/10
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	100 /20	Какао с молоком	200
Чай с лимоном	200/2	или	
или		Чай с молоком и сахаром	200
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	130
Горячий обед		Горячий обед	
Нарезка из свежих помидор с маслом	100	Нарезка из свежих огурцов с маслом	100
или		или	

Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03	100	Овощи натуральные соленые	100
Суп картофельный со сметаной	250/3	или	
Говядина тушеная с овощами	100	Нарезка из отварной свеклы с сыром	100
Картофель отварной с маслом сливочным	180	Суп с рыбными консервами	250
Компот из кураги	200	Сердце говяжье в соусе	100
или		или	
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	Печень по строгановски	100
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	Макароны отварные	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Кисель с витаминами "Витошка"	
		или	
		Кисель из свежих ягод	

3 день	выход	4 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с сыром	20/10	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60
Борщ с мясом и сметаной	250/18/5	или	
Пирог Царский	80	Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03	60
Чай с молоком и сахаром	200	или	
или		Салат овощной	60
Кофейный напиток	200	Бефстроганов	90
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	или	
Горячий обед		Печень по строгановски	90
Яйцо отварное с зеленым горошком	60	Макароны отварные	150
Суп "Солнечный день"	250/10/5	или	
Жаркое по-домашнему	250	Капуста тушеная	150
Напиток Витаминизированный "Витошка"	200	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10
или		или	
Компот из яблок +Витамин С	200	Отвар из шиповника	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
		Горячий обед	
		Нарезка из отварной свеклы с сыром	100
		или	
		Нарезка из свежих помидоров с маслом	100
		Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5

		Мясные шарики в сырном соусе	100/30
		Гречка рассыпчатая	180,00
		Чай с молоком и сахаром	200
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	35

13 день	выход	14 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Нарезка из свежих огурцов с маслом	60	Кукуруза консервированная	60
или		или	
Винегрет овощной	60	Нарезка из свежих помидор с маслом	60
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	или	
Макароны отварные	150	Салат из моркови с сыром	60
или		Жаркое по-домашнему	200
Пюре картофельное	150	Слойка с повидлом	50
Напиток Витаминизированный "Витошка"	200	или	
или		Булочка пром.производства	50
Компот из яблок +Витамин С	200	Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	или	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200
Горячий обед		Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40
Горошек консервированный	100	Горячий обед	

или		Яйцо отварное	40
Кукуруза консервированная	100	Рыбный суп	250/20
Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	Фрикасе	100
Мясные шарики в сырном соусе	100/30	Макароны отварные	200
Капуста тушеная	180	Компот из сухофруктов	200
Чай с лимоном	200/2	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50		

5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом и повидлом	16/5/15	Горячий бутерброд с сыром	25/15	Слойка с сахаром	50
или		Кукуруза консервированная	60	или	
Бутерброд с джемом	17/15	или		Булочка пром.производства	50
Омлет натуральный	150	Белокачанная капуста с морковью / до 1.03	60	Плов с мясом	200
Какао с молоком	200	или		Чай с лимоном	200/2
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	130	Салат Здоровье	60	или	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	Гречка по -купечески	150	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200
Горячий обед		Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
Салат картофельный с огурцами	60	или		Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30
Суп Лагман на курином бульоне со сметаной	250/10	Компот из яблок +Витамин С	200	Горячий обед	
Грудка запеченная в молочном соусе	100	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	Нарезка из отварной свеклы с сыром	100
Рис отварной	180	Горячий обед		Суп гороховый на курином бульоне с гречками	250/15
Компот с изюмом + Витамин С	200	Винегрет овощной	100	Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным	100/30
или		или		Капуста тушеная	180
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	Овощи натуральные соленые	100	Компот с изюмом + Витамин С	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Рыба запеченная	100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30
		Соус сметанно - томатный	30		
		Пюре картофельное	180		
		Чай с сахаром	200		
		или			

		Напиток витаминизированный "Витошка"	200		
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25		
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25		

15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Овощи натуральные соленые	60	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	250/15	Бутерброд с маслом	20/10
или		Манник "Ванилька"	80	Горошек зеленый отварной	60
Винегрет овощной	60	Кисель Витаминизированный "Витошка"	200	или	
или		или		Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	60
Салат картофельный с огурцами	60	Отвар из шиповника	200	или	
Тефтели рыбные	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60
Пюре картофельное	150	Йогурт	125	или	
или		Горячий обед		Салат овощной	60
Рис припущенный	150	Салат из белокочанной капусты с морковью / до 1.03	100	Плов с мясом	200
Соус томатный	30	или		или	
Кофейный напиток	200	Нарезка из свежих помидоров с маслом	100	Рагу овощное с мясом	180
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Борщ с мясом и сметаной	250/10/5	Какао с молоком	200
Горячий обед		Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном	100/30	или	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Рис отварной	180	Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое	200

Суп - пюре овощной с мясом и гречками	250/10	Компот из ягодной смеси	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
Азу	100	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	Горячий обед	
Пюре картофельное	180	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Винегрет овощной	100
Гречка рассыпчатая	180			Суп "Солнечный день"	250/13/5
Компот из кураги	200			или	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25			Суп Лагман на курином бульоне со сметаной	250/5
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50			Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100
				Гречка рассыпчатая	180
				Компот из кураги	200
				Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Нарезка из отварной свеклы	60	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60	Салат из белокочанной капусты с морковью до 1.03	60
или		или		или	
Нарезка из свежих помидор с маслом	60	Винегрет овощной	60	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	60
Сердце говяжье в соусе	90	Рыба запеченная под овощами	90	или	
или		Пюре картофельное	150	Яйцо отварное с зеленым горошком	60
Печень по строгановски	90	или		Фрикадельки в соусе	90/30
Макароны отварные	150	Рис припущенный (305-2011)	150	Гречка рассыпчатая	150
Кофейный напиток	200	Соус томатный	30	Компот из яблок +Витамин С	200
или		Чай с сахаром	200	или	
Чай с молоком и сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Горячий обед		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Овощи натуральные соленые	100	Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25
Горячий обед		или		Горячий обед	
Нарезка из свежих огурцов с маслом	100	Кукуруза консервированная	100	Салат из свежих огурцов с перцем болгарским	100
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/5	Свекольник с мясом со сметаной (тк 55-2011г)	250/15/3	или	
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	Гуляш из мяса	100	Салат из моркови с сыром	100
Соус сметанный	30	капуста б/к	0	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5
Рис отварной	180	или		или	
Компот из ягодной смеси	200	или	0	Суп "Солнечный день"	250/10/3
или		масло сливочное 72.5 %	0	Рагу овощное с мясом	200
Чай с лимоном	200	или		Компот из ягодной смеси	200

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	Компот из сухофруктов +Витамин С	200	или	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	Компот из яблок + Витамин С	200
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	70

18 день	выход	19 день		20 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Овощи натуральные свежие	60	Бутерброд с маслом	20/10	Нарезка из отварной свеклы с сыром	60
или		или		или	
Овощи натуральные соленые	60	Бутерброд с джемом	17/15	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60
Котлета мясная	90	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	Азу	90
Гречка рассыпчатая	150	Пирог с какао	80	Макароны отварные	150
или		Компот из сухофруктов +Витамин С	200	Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое	200
Капуста тушеная	150	или		или	
Соус сметанно- томатный	30	Чай с молоком и сахаром	200	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30
или		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Горячий обед	
Компот из свежих ягод	200	Горячий обед		Салат овощной	100
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Нарезка из свежих огурцов с маслом	100	или	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	250/12	Нарезка из свежих помидоров с маслом	100
Горячий обед		Суфле рыбное с томатным соусом	100/30	Суп - пюре овощной с птицей и гречками	250/10

Яйцо отварное	40	Пюре картофельное	180	Плов с мясом	250
Уха рыбацкая	250/10	Компот из ягодной смеси	200	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10
Бефстроганов	100	или		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40
Макароны отварные	180	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50
Чай с молоком и сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50				