

с 7 до 11 лет

| 1 день                                                                | выход     | 2 день                                                                | выход  |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Горячий завтрак</b>                                                |           | <b>Горячий завтрак</b>                                                |        |
| 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                                                                   |        |
| <b>Горячий обед</b>                                                   |           | Напиток Витаминизированный "Витошка"                                  | 200    |
| Нарезка из свежих огурцов с маслом                                    | 60        | 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                                              | 60        | <b>Горячий обед</b>                                                   |        |
| Суп овощной с мясом и сухариками                                      | 250/10    | Кукуруза консервированная                                             | 60,00  |
| Филе рыбы "Морской замок"                                             | 90        | или                                                                   |        |
| Пюре картофельное                                                     | 150       | Салат из белокочанной капусты с зеленью                               | 60     |
| Компот из ягодной смеси                                               | 200,00    | Суп-лапша с мясом                                                     | 220/15 |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 50        | Плов с мясом                                                          | 200    |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 50        | Отвар из шиповника                                                    | 200    |

|  |  |                                                                       |    |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------|----|
|  |  | 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    |
|-----------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Горячий завтрак</b>                                          |         | <b>Горячий завтрак</b>                                                                |          |
| 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      |
| <b>Горячий обед</b>                                             |         | <b>Горячий обед</b>                                                                   |          |
| Нарезка из свежих помидоров с маслом                            | 60      | Нарезка из свежих огурцов с маслом                                                    | 60       |
| или                                                             |         | или                                                                                   |          |

|                                                                       |       |                                    |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|-----|
| Салат из белокочанной капусты с морковью                              | 60    | Нарезка из соленых огурцов         | 60  |
| Суп картофельный со сметаной                                          | 250/3 | или                                |     |
| Говядина тушеная с овощами                                            | 90    | Нарезка из отварной свеклы с сыром | 60  |
| Картофель отварной с маслом сливочным                                 | 150   | Суп с рыбными консервами           | 250 |
| Компот из кураги                                                      | 200   | Сердце говяжье в соусе             | 90  |
| или                                                                   |       | или                                |     |
| Напиток витаминизированный "Витошка"                                  | 200   | Печень по строгановски             | 90  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 25    | Макароны отварные                  | 150 |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 30    | Кисель с витаминами "Витошка"      | 200 |
|                                                                       |       | или                                |     |
|                                                                       |       | Кисель из свежих ягод              | 200 |

| 3 день                                                                | выход    | 4 день                                                                | выход     |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Горячий завтрак</b>                                                |          | <b>Горячий завтрак</b>                                                |           |
| 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                                                                   |           |
| <b>Горячий обед</b>                                                   |          | Печень по строгановски                                                | 90        |
| Яйцо отварное с зеленым горошком                                      | 60       | Макароны отварные                                                     | 150       |
| Суп "Солнечный день"                                                  | 200/10/5 | или                                                                   |           |
| Жаркое по-домашнему                                                   | 200      | 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        |
|                                                                       |          | <b>Горячий обед</b>                                                   |           |
|                                                                       |          | Нарезка из отварной свеклы с сыром                                    | 60        |
|                                                                       |          | или                                                                   |           |
|                                                                       |          | Нарезка из свежих помидоров с маслом                                  | 60        |
|                                                                       |          | Щи из свежей капусты со сметаной                                      | 200/10/3  |

|  |  |                                                                       |        |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------|--------|
|  |  | Мясные шарики в сырном соусе                                          | 90/30  |
|  |  | Гречка рассыпчатая                                                    | 150,00 |
|  |  | Чай с молоком и сахаром                                               | 200    |
|  |  | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 20     |
|  |  | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 30     |

| 13 день                                                               | выход | 14 день                                                            | выход |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Горячий завтрак</b>                                                |       | <b>Горячий завтрак</b>                                             |       |
| 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 "Витощка"                                  | 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   |
| <b>Горячий обед</b>                                                   |       | Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов | 40    |
| Горошек консервированный                                              | 60    | <b>Горячий обед</b>                                                |       |

|                                                                       |        |                                                                       |        |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| или                                                                   |        | Яйцо отварное                                                         | 40     |
| Кукуруза консервированная                                             | 60     | Рыбный суп                                                            | 250/20 |
| Суп картофельный с птицей                                             | 200/20 | Фрикасе                                                               | 100    |
| Мясные шарики в сырном соусе                                          | 90/30  | Макароны отварные                                                     | 200    |
| Капуста тушеная                                                       | 150    | 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       | 25     | 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  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Горячий завтрак</b>                                                                |         | <b>Горячий завтрак</b>                                          |       | <b>Горячий завтрак</b>                                                |        |
| 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    |
| <b>Горячий обед</b>                                                                   |         | 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                                             | 220/5   | Компот из яблок +Витамин С                                      | 200   | <b>Горячий обед</b>                                                   |        |
| Грудка запеченная в молочном соусе                                                    | 90      | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов | 50    | Нарезка из отварной свеклы с сыром                                    | 60     |
| Рис отварной                                                                          | 150     | <b>Горячий обед</b>                                             |       | Суп гороховый на курином бульоне с гречками                           | 220/10 |
| Компот с изюмом + Витамин С                                                           | 200     | Винегрет овощной                                                | 60    | Котлета по-хлыновски                                                  | 90     |
| или                                                                                   |         | или                                                             |       | Капуста тушеная                                                       | 150    |
| Напиток витаминизированный "Витошка"                                                  | 200     | Овощи натуральные соленные                                      | 60    | Компот с изюмом + Витамин С                                           | 200    |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                       | 20      | Рассольник Ленинградский со сметаной                            | 200/5 | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 25     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов                 | 30      | Рыба запеченная                                                 | 90    | Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 30     |
|                                                                                       |         | Соус сметанно - томатный                                        | 30    |                                                                       |        |
|                                                                                       |         | Пюре картофельное                                               | 150   |                                                                       |        |
|                                                                                       |         | Чай с сахаром                                                   | 200   |                                                                       |        |
|                                                                                       |         | или                                                             |       |                                                                       |        |

|  |  |                                                                             |     |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|  |  | Напиток витаминизированный<br>"Витошка"                                     | 200 |  |  |
|  |  | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       | 25  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 50  |  |  |
|  |  |                                                                             |     |  |  |
|  |  |                                                                             |     |  |  |

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

|                                                                             |        |                                                                             |     |                                                                             |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|----------|
| Суп - пюре овощной с мясом и<br>гречками                                    | 250/10 | Компот из ягодной смеси                                                     | 200 | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 20       |
| Азу                                                                         | 90     | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       | 25  | <b>Горячий обед</b>                                                         |          |
| Пюре картофельное                                                           | 150    | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 20  | Винегрет овощной                                                            | 60       |
| Гречка рассыпчатая                                                          | 150    |                                                                             |     | Суп "Солнечный день"                                                        | 200/10/3 |
| Компот из кураги                                                            | 200    |                                                                             |     | или                                                                         |          |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       | 25     |                                                                             |     | Суп Лагман на курином бульоне<br>со сметаной                                | 250/5    |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 50     |                                                                             |     | Бедро или грудка куриные<br>запеченные "Домашние"                           | 100      |
|                                                                             |        |                                                                             |     | Гречка рассыпчатая                                                          | 150      |
|                                                                             |        |                                                                             |     | Компот из кураги                                                            | 200      |
|                                                                             |        |                                                                             |     | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       | 25       |
|                                                                             |        |                                                                             |     | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 20       |

| 8 день                                                                | выход    | 9 день                                                          | выход    | 10 день                                                            | выход    |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Горячий завтрак</b>                                                |          | <b>Горячий завтрак</b>                                          |          | <b>Горячий завтрак</b>                                             |          |
| 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       | <b>Горячий обед</b>                                             |          | 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                                       | 60       | Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов | 25       |
| <b>Горячий обед</b>                                                   |          | или                                                             |          | <b>Горячий обед</b>                                                |          |
| Нарезка из свежих огурцов с маслом                                    | 60       | Кукуруза консервированная                                       | 60       | Салат из свежих огурцов с перцем болгарским                        | 60       |
| Щи из свежей капусты с мясом и сметаной                               | 220/10/3 | Свекольник с мясом со сметаной                                  | 200/15/3 | или                                                                |          |
| Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"                        | 100      | Гуляш из мяса                                                   | 90       | Салат из моркови с сыром                                           | 60       |
| Соус сметанный                                                        | 30       | Капуста тушеная                                                 | 150      | Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной                    | 200/5    |
| Рис отварной                                                          | 150      | или                                                             |          | или                                                                |          |
| Компот из ягодной смеси                                               | 200      | Макароны отварные                                               | 150      | Суп "Солнечный день"                                               | 200/10/3 |
| или                                                                   |          | Напиток витаминизированный "Витوشка"                            | 200      | Рагу овощное с мясом                                               | 200      |
| Чай с лимоном                                                         | 200      | или                                                             |          | Компот из ягодной смеси                                            | 200,00   |

|                                                                       |    |                                                                       |     |                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 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 | 50  |
|                                                                       |    |                                                                       |     |                                                                       |     |

| 18 день                                                               | выход | 19 день                                                                               |          | 20 день                                                               | выход  |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Горячий завтрак</b>                                                |       | <b>Горячий завтрак</b>                                                                |          | <b>Горячий завтрак</b>                                                |        |
| 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                               | 150    |
| 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      | <b>Горячий обед</b>                                                   |        |
| Компот из свежих ягод                                                 | 200   | <b>Горячий обед</b>                                                                   |          | Салат овощной                                                         | 60     |
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов | 20    | Нарезка из свежих огурцов с маслом                                                    | 60       | или                                                                   |        |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       | 20    | Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей                                     | 200/12   | Нарезка из свежих помидоров с маслом                                  | 60     |
| <b>Горячий обед</b>                                                   |       | Суфле рыбное с томатным соусом                                                        | 90/30    | Суп - пюре овощной с курой и гречками                                 | 250/10 |

|                                                                             |        |                                                                             |     |                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Яйцо отварное                                                               | 40     | Пюре картофельное                                                           | 150 | Плов с мясом                                                                | 220       |
| Уха рыбацкая                                                                | 200/10 | Компот из ягодной смеси                                                     | 200 | Чай с лимоном и апельсином<br>"Цитрусовый заряд"                            | 200/20/10 |
| Бефстроганов                                                                | 100    | или                                                                         |     | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       | 40        |
| Макароны отварные                                                           | 150    | Напиток витаминизированный<br>"Витошка"                                     | 200 | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 50        |
| Чай с молоком и сахаром                                                     | 200    | Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       | 40  |                                                                             |           |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с<br>содержанием витаминов и<br>минералов       | 50     | Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 50  |                                                                             |           |
| Хлеб пшеничный или хлеб<br>пшеничный с содержанием<br>витаминов и минералов | 50     |                                                                             |     |                                                                             |           |
|                                                                             |        |                                                                             |     |                                                                             |           |
|                                                                             |        |                                                                             |     |                                                                             |           |
|                                                                             |        |                                                                             |     |                                                                             |           |
|                                                                             |        |                                                                             |     |                                                                             |           |