

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Завтрак</b>									
каша гречн мол 180/200	каш ман мол180/200	запек тв со см с 130/25/150/30	омлет 130/3/150/3	Каша герк мол 180/3/200/3	мак отв 130/150	Омлет 130/3/150/3	запек тв со см с 130/25/150/30	каша ман мол 180/3/200/5	каша дружба 180/2/200/3
чай сладкий 180/7/200/8	какао мол180/200	коф мол 180/200	кук конс 30/40	коф мол 180/6/200/7	каб икра 25/45	горош конс 25/35	коф мол 180/6/200/7	какао мол 180/6/200/7	коф мол 180/6/200/7
хл пш с мс 25/7/35/10	хл пш с мс 25/7/35/10	хл пш с мс 25/7/35/10	какао мол 180/200	хл пш с мс 25/7/35/10	чай сл 180/7/200/8	хл пш с мс 25/7/35/10	хл пш с мс 25/7/35/10	сыр 10/15	хл пш с мс 25/7/35/10
	сыр 10/15		хл пш с мс 25/735/10	сыр 10/15	хл пш с мс 25/7/35/10			хл пш с мс 25/7/35/10	
<b>2 - ой завтрак</b>									
сок 100	фрукт 100	сок 100	фрукт 100	сок 100	сок 100	фрукт 100	сок 100	фрукт 100	сок 100
<b>Обед</b>									
салат из вар св 30/45		помид св 25/30	салат из св кап 30/3/50/4	огур св 25/30	салат из св кап 30/50	помид св 25/30	огур св 25/30		салат вар св 30/2/45/3
рассольник с мяс 180/200	суп карт м/к 180/200	щи с мясом 180/200	свекол с кур 180/200	борщ с мяс и смет 180/4/200/4	суп гор с мясом 180/200	свек с мяс 180/200	Щи с мяс 180/200	суп карт кур 180/200	суп верм с мяс 180/200
гуляш мясн 60/80	лен гол с мясомв ов под 180/200	котл из гов 60/70	жаркое с кур 180/200	рыба в омлете 160/3/180/2	мясн соте 130/150	гуляш мясн 60/80	ежики в том-см с 130/25/150/30	котл кур 60/80	тефт рыбн 60/80
мак отв 100/3/120/3	компот курага 150/180	пюре горох 110/130	сок 150/180	компот курага 150/6/180/7	компот из с/ф 150/180	греча с мс 110/3/130/3	компот курага 150/6/180/7	кап туш 110/3/130/3	карт пюре 120/3/130/3
компот из с/ф 150/180	хл рж 40/50	компот из с/ф 150/180	хл рж 40/50	хл рж 40/50	хл рж 40/50	компот курага 150/6/180/7	хл рж 40/50	сок 150/180	компот курага 150/180
хл рж 40/50		хл рж 40/50						хл рж 40/50	хлеб ржаной 40/50
<b>Полдник</b>									
плюшка 60/70	хл пш с пов 25/20/30/20	печенье 20/30	ватр с тв 60/70	вафли 20/30	пирог с яйцом 60/70	печенье 20/30	вафли 20/20	бул дом 60/70	печенье 20/30
йогурт пит 150/180	чай сл 180/200	чай сл 180/200	молоко 180/200	чай 180/200	молоко 180/200	йогурт пит 150/180	чай 180/200	чай сл 180/7/200/8	чай сл 180/7/200/8
	фрукт 90/100	фрукт 90/100		фрукт 90/100		фрукт 90/100	фрукт 90/100		фрукт 90/100
<b>Ужин</b>									
кап туш 180/200	оладьи 180/200	карт пюре 180/200	каша рис мол 180/200	верм в мол 180/4/200/5	ов туш 180/3/200/5	кап туш с мс 180/3/200/3	карт туш 180/200	каша рис мол 180/200	омлет 150/150
яйцо вар 1	сг мол 40/50	каб икра 40/45	хл пш 40/50	хл пш 40/50	хл пш 40/50	сыр 10/15	сельдь с лук 25/3/25/5	хл пш 40/50	кукур 30/50
хл пш 25/35	чай 180/200	хл пш 25/35	чай сл 180/200	чай сл 180/200	чай сл с лим 180/7/200/8	хл пш 30/35	хл пш 25/35	чай сл с лим 180/7/200/8	хл пш 40/50
чай сл с лим 180/200		чай сл 180/200				чай сл 180/7/200/8	чай сл 180/7/200/8		чай сл 180/7/200/8

