

# Примерное десятидневное меню

## День 1

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
Завтрак			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Джем	грамм	10
3	Манник на сметане	грамм	170
4	Каша «Нежная»	грамм	200
5	Чай с сахаром	грамм	200
6	Батон	грамм	80
Обед			
7	Фрукт в ассортименте	шт.	1
8	Салат «Профилактический»	грамм	150
9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	грамм	500
10	Котлета куриная	грамм	100
11	Рис отварной	грамм	200
12	Соус красный основной	грамм	50
13	Свежий помидор	грамм	50
14	Компот из сухофруктов с сахаром	грамм	200
15	Хлеб пшеничный	грамм	60
16	Хлеб ржаной	грамм	60
Полдник			
17	Кисель	грамм	200
18	Пирожки печеные рыбные	грамм	75
Ужин			
19	Салат «Мясной»	грамм	150
20	Биточки по – селянски	грамм	250
21	Капуста маринованная	грамм	48
22	Чай с лимоном	грамм	200
23	Хлеб пшеничный	грамм	60
24	Хлеб ржаной	грамм	60
2-ой ужин			
25	Ряженка	грамм	250

## День 2

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
Завтрак			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Яйцо вареное	грамм	40
3	Каша пшенная вязкая	грамм	200
4	Чай с молоком и с сахаром	грамм	200
5	Сыр	грамм	20
6	Батон	грамм	80
Обед			
7	Фрукт в ассортименте	шт.	1
8	Салат «Фантазия»	грамм	150
9	Суп картофельный с рыбными консервами	грамм	500
10	Чахохбили	грамм	250
11	Картофель отварной со сливочным маслом	грамм	200
12	Свежий помидор	грамм	50
13	Компот из кураги с сахаром	грамм	200
14	Хлеб пшеничный	грамм	60
15	Хлеб ржаной	грамм	60
Полдник			
16	Сок в ассортименте	грамм	200
17	Хачапури	грамм	75
Ужин			
18	Салат «Крабовый»	грамм	150
19	Бефстроганов	грамм	50
20	Макароны отварные	грамм	200
21	Свежий огурец	грамм	50
22	Чай с сахаром	грамм	200
23	Хлеб пшеничный	грамм	60
24	Хлеб ржаной	грамм	60
2-ой ужин			
25	Кефир	грамм	250

### День 3

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
Завтрак			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Бигус	грамм	200
3	Каша манная	грамм	200
4	Кофейный напиток с молоком	грамм	200
5	Батон	грамм	80
Обед			
6	Фрукт в ассортименте	шт.	1
7	Салат «Овощной»	грамм	150
8	Суп куриный с домашней лапшой	грамм	500
9	Рыба жареная	грамм	100
10	Пюре картофельное с маслом сливочным	грамм	200
11	Свежий огурец	грамм	50
12	Компот из изюма с сахаром	грамм	200
13	Хлеб пшеничный	грамм	60
14	Хлеб ржаной	грамм	60
Полдник			
15	Чай с молоком и с сахаром	грамм	200
16	Пирожки печеные с яблоком	грамм	75
Ужин			
17	Салат «Лисья шубка»	грамм	150
18	Бифштекс	грамм	100
19	Каша гречневая вязкая	грамм	200
20	Свежий помидор	грамм	50
21	Чай с лимоном	грамм	200
22	Хлеб пшеничный	грамм	60
23	Хлеб ржаной	грамм	60
2-ой ужин			
24	Ряженка	грамм	250

## День 4

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
Завтрак			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Сметана	грамм	100
3	Каша рисовая вязкая	грамм	200
4	Кофе разовый с сахаром	грамм	200
5	Сливки	шт.	1
6	Батон	грамм	80
Обед			
7	Фрукт в ассортименте	шт.	1
8	Салат «Лакомка»	грамм	150
9	Суп гороховый с тушенкой	грамм	500
10	Гуляш	грамм	50
11	Картофель печеный	грамм	200
12	Свежий помидор	грамм	50
13	Компот из чернослива с сахаром	грамм	200
14	Хлеб пшеничный	грамм	60
15	Хлеб ржаной	грамм	60
Полдник			
16	Блины особые	грамм	170
17	Чай с сахаром	грамм	200
Ужин			
18	Салат «Восторг»	грамм	110
19	Голубцы	грамм	250
20	Свежий огурец	грамм	50
21	Чай с лимоном	грамм	200
22	Хлеб пшеничный	грамм	60
23	Хлеб ржаной	грамм	60
2-ой ужин			
24	Кефир	грамм	250

## День 5

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
<b>Завтрак</b>			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Каша Геркулесовая	грамм	200
3	Йогурт	шт.	1
4	Сыр	грамм	20
5	Какао с молоком и с сахаром	грамм	200
6	Батон	грамм	80
<b>Обед</b>			
7	Фрукт в ассортименте	шт.	1
8	Салат «Грация»	грамм	110
9	Суп овощной	грамм	500
10	Поджарка из свинины	грамм	50
11	Рис с овощами	грамм	200
12	Свежий помидор	грамм	50
13	Компот из сухофруктов с сахаром	грамм	200
14	Хлеб пшеничный	грамм	60
15	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>Полдник</b>			
16	Пицца	грамм	150
17	Компот из свежемороженой клюквы	грамм	200
<b>Ужин</b>			
18	Салат «Трехслойный»	грамм	200
19	Подкоголь со свининой и говядиной	грамм	230
20	Свежий огурец	грамм	50
21	Чай с лимоном	грамм	200
22	Хлеб пшеничный	грамм	60
23	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>2-ой ужин</b>			
24	Ряженка	грамм	250

## День 6

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
<b>Завтрак</b>			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Творог со сметаной	грамм	150
3	Каша боярская	грамм	200
4	Кофейный напиток с молоком	грамм	200
6	Батон	грамм	80
<b>Обед</b>			
7	Фрукт в ассортименте	шт.	1
8	Салат из свеклы с сыром и чесноком	грамм	150
9	Рассольник «Ленинградский»	грамм	500
10	Тефтели мясные	грамм	115
11	Макароны отварные	грамм	200
12	Свежий помидор	грамм	50
13	Компот из кураги с сахаром	грамм	200
14	Хлеб пшеничный	грамм	60
15	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>Полдник</b>			
16	Пирожки печеные с капустой	грамм	
17	Сок в ассортименте	грамм	200
<b>Ужин</b>			
18	Рыба под маринадом	грамм	100
19	Жаркое по - домашнему	грамм	250
20	Свежий огурец	грамм	50
21	Чай с сахаром	грамм	200
22	Хлеб пшеничный	грамм	60
23	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>2-ой ужин</b>			
24	Кефир	грамм	250

## День 7

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
<b>Завтрак</b>			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Сыр	грамм	20
3	Колбаса копченая	грамм	50
4	Каша манная	грамм	200
5	Кофе б/р с молоком	грамм	200
6	Батон	грамм	80
<b>Обед</b>			
7	Фрукт в ассортименте	шт.	1
8	Яйцо под майонезом	грамм	150
9	Щи из свежей капусты	грамм	500
10	Бедрышки куриные жаренные	грамм	100
11	Фасоль отварная	грамм	200
12	Свежий помидор	грамм	50
13	Компот из свежих яблок с сахаром	грамм	200
14	Хлеб пшеничный	грамм	60
15	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>Полдник</b>			
16	Ватрушка с творогом	грамм	75
17	Кисель	грамм	200
<b>Ужин</b>			
18	Салат «Сельдь под шубой»	грамм	150
19	Шницель нат. рублен.	грамм	75
20	Каша гречневая вязкая	грамм	200
21	Свежий огурец	грамм	50
22	Чай с лиманом	грамм	200
23	Хлеб пшеничный	грамм	60
24	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>2-ой ужин</b>			
25	Ряженка	грамм	250

## День 8

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
<b>Завтрак</b>			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Яйцо вареное	грамм	40
3	Сосиска отварная	грамм	80
4	Каша пшеничная	грамм	200
5	Чай с молоком и сахаром	грамм	200
6	Батон	грамм	80
<b>Обед</b>			
7	Фрукт в ассортименте	шт.	1
8	Суп с рыбными фрикадельками	грамм	500
9	Салат «Травушка - муравушка»	грамм	150
10	Рис отварной	грамм	200
11	Говядина тушеная с черносливом	грамм	50
12	Компот из свежих мандаринов	грамм	200
13	Свежий помидор	грамм	50
14	Хлеб пшеничный	грамм	60
15	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>Полдник</b>			
16	Булочка с изюмом	грамм	75
17	Сок в ассортименте	грамм	200
<b>Ужин</b>			
18	Салат «Острый»	грамм	150
19	Пюре картофельное с маслом сливочным	грамм	200
20	Печень по-строгановски	грамм	50
21	Огурец маринованный	грамм	50
22	Чай с сахаром	грамм	200
23	Хлеб пшеничный	грамм	60
24	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>2-ой ужин</b>			
25	Кефир	грамм	250



## День 9

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
<b>Завтрак</b>			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Джем	грамм	18
3	Каша «Дружба»	грамм	200
4	Кофейный напиток с молоком	грамм	200
5	Твороженная запеканка с сахаром со сгущенным молоком	грамм	150
6	Батон	грамм	80
<b>Обед</b>			
7	Фрукт в ассортименте	шт.	1
8	Сельдь соленая с луком	грамм	70
9	Борщ «Сибирский» со сметаной	грамм	500
10	Капуста тушеная (гарнир)	грамм	200
11	Зразы рубленые	грамм	140
12	Компот из изюма с сахаром	грамм	200
13	Свежий помидор	грамм	50
14	Хлеб пшеничный	грамм	60
15	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>Полдник</b>			
16	Булочка ванильная	грамм	75
17	Чай с молоком и сахаром	грамм	200
<b>Ужин</b>			
18	Салат «Столичный»	грамм	150
19	Вермишель отварная	грамм	200
20	Бефстроганов	грамм	50
21	Свежий огурец	грамм	50
22	Чай с лимоном	грамм	200
23	Хлеб пшеничный	грамм	60
24	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>2-ой ужин</b>			
25	Ряженка	грамм	250

## День 10

№	Наименование	Ед.	Выход блюда
<b>Завтрак</b>			
1	Масло сливочное	грамм	10
2	Колбаса копченая	грамм	50
3	Каша гречневая вязкая	грамм	150
4	Колбаски домашние	грамм	80
5	Какао с молоком и сахаром	грамм	200
6	Батон	грамм	80
<b>Обед</b>			
7	Фрукт в ассортименте	шт.	1
8	Винегрет	грамм	150
9	Суп «Бабушкин»	грамм	500
10	Каша перловая рассыпчатая	грамм	200
11	Бедро куриное жареное	грамм	100
12	Свежий помидор	грамм	50
13	Компот из чернослива с сахаром	грамм	200
14	Хлеб пшеничный	грамм	60
15	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>Полдник</b>			
16	Пирожки печеные с повидлом	грамм	75
17	Компот из свежих апельсинов	грамм	200
<b>Ужин</b>			
18	Салат «Сказка»	грамм	150
19	Пюре картофельное с маслом сливочным	грамм	200
20	Свинина рубленая в тесте	грамм	70
21	Капуста маринованная	грамм	50
22	Чай с сахаром	грамм	200
23	Хлеб пшеничный	грамм	60
24	Хлеб ржаной	грамм	60
<b>2-ой ужин</b>			
25	Кефир	грамм	250