

14 дневное

Перспективное меню питания

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное, сыр Сосиски отварные Макароны с маслом Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Бутерброд с икрой зернистой Борщ с картофелем Птица в ореховом соусе Каша пшеничная с маслом Кисель из свежих ягод Хлеб
ПОЛДНИК	Плюшка Новомосковская Сок
УЖИН	Оладьи с повидлом Салат витаминный Перец фаршированный мясом Чай с сахаром Хлеб
2 УЖИН	Молоко кипячёное Ватрушки венгерские

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное, сыр Омлет с колбасой Каша молочная Кофейный напиток Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Салат из припущенной свеклы Суп из овощей с фасолью Овощи свежие Картофель отварной с маслом

Суфле из кур
Компот из свежих плодов
Хлеб

ПОЛДНИК Ватрушка с творогом
Молоко кипячёное

УЖИН Яблоки печёные
Каша гречневая рассыпчатая
Мясо тушёное
Овощи свежие
Чай с мёдом
Хлеб

2 УЖИН Йогурт
Рулет с маком

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК Масло сливочное
Сардельки отварные
Макароны запечённые с сыром
Каша молочная гречневая
Чай с сахаром
Хлеб

2 ЗАВТРАК Фрукты
Кондитерское изделие промышленного производства

ОБЕД Салат из моркови с изюмом
Суп полевой
Овощи свежие
Мясо духовое
Пюре картофельное
Компот из смеси сушёных фруктов
Хлеб

ПОЛДНИК Булочка школьная
Сок

УЖИН Рис, запечённый с овощами
Зразы рыбные с яйцом
Овощи свежие
Блины с мёдом
Чай с мёдом
Хлеб

2 УЖИН Кефир
Кондитерское изделие промышленного производства

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное, сыр Вареники ленивые Каша молочная овсяная Чай с сахаром и лимоном Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Икра баклажанная Щи из свежей капусты и картофеля Запеканка картофельная с мясом Овощи свежие Напиток «каркаде» Хлеб
ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом Сок
УЖИН	Оладьи с молоком сгущённым Пудинг рыбный паровой Овощи свежие Макароны с овощами Чай с мёдом Хлеб
2 УЖИН	Кефир Полоска песочная с повидлом

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное Каша гречневая с маслом Птица отварная с маслом Чай с сахаром и лимоном Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Салат из свеклы с курагой и изюмом Суп картофельный с бобовыми Говядина тушёная с черносливом Овощи свежие Каша пшеничная с маслом Хлеб Кисель из концентрата

ПОЛДНИК Пирожки печёные с рисом и яйцом
Сок

УЖИН Пудинг манный с повидлом
Тефтели рыбные
Картофельное пюре запечёное
Овощи свежие
Чай с мёдом
Хлеб

2 УЖИН Йогурт
Коврижка медовая

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК Масло сливочное
Бутерброд с сыром
Каша молочная пшённая
Колбасные изделия запечённые в тесте
Какао с молоком
Хлеб

2 ЗАВТРАК Фрукты
Кондитерское изделие промышленного производства

ОБЕД Икра кабачковая
Суп картофельный с мясными фрикадельками
Птица тушёная в соусе
Овощи свежие
Макароны отварные с маслом
Хлеб
Компот из свежих плодов

ПОЛДНИК Песочник с изюмом
Сок

УЖИН Пудинг из творога с изюмом
Жаркое по-домашнему
Овощи свежие
Чай с мёдом
Хлеб

2 УЖИН Ряженка
Бисквитный пирог с повидлом

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное Каша молочная овсяная Птица отварная с маслом Макаронны запечённые с сыром Чай с сахаром Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Салат из краснокочанной капусты Суп с клёцками Тефтели рыбные Овощи свежие Рагу из овощей Хлеб Кисель из шиповника
ПОЛДНИК	Рожки слоёные с повидлом Сок
УЖИН	Зразы рубленые мясные Каша гречневая Овощи свежие Чай с мёдом Бутерброд с икрой красной Хлеб
2 УЖИН	Кефир Сдоба обыкновенная

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное Сыр Каша молочная гречневая Вареники ленивые Чай с сахаром Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Салат из сырых овощей Борщ сибирский Суфле рыбное

	Овощи свежие Пюре из бобовых и картофеля Хлеб Компот из апельсинов
ПОЛДНИК	Слойка с марцепаном Сок
УЖИН	Рулет с луком и яйцом Макароны с маслом Овощи свежие Олдьи с яблоками Чай с мёдом Хлеб
2 УЖИН	Бисквитный пирог с повидлом Йогрут

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное Каша молочная манная Птица тушёная в соусе Каша пшённая с маслом Какао с молоком Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Салат витаминный Суп картофельный с бобовыми Печёнка по-строгоновски Овощи свежие Картофельное пюре запечённое Хлеб Напиток лимонный
ПОЛДНИК	Рулет с маком Сок
УЖИН	Бутерброд с икрой зернистой Плов из говядины Овощи свежие Чай с мёдом Хлеб

2 УЖИН Сочник из песочного теста
Кефир

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК Масло сливочное, сыр
Сосиски отварные
Каша молочная манная
Макароны отварные с сыром
Чай с сахаром
Хлеб

2 ЗАВТРАК Фрукты
Кондитерское изделие промышленного производства

ОБЕД Капуста цветная, запечённая под соусом
Суп картофельный с гречкой
Язык с картофелем в соусе запечённый
Овощи свежие
Напиток «каркаде»
Хлеб

ПОЛДНИК Плюшка Новомосковская
Сок

УЖИН Сырники с творогом
Голубцы с мясом и рисом
Овощи свежие
Чай с мёдом
Хлеб

2 УЖИН Ряженка
Коржики молочные

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК Масло сливочное
Бутерброд с повидлом
Каша молочная овсяная
Оладьи из печени по-кунцевски
Каша гречневая с маслом
Чай с сахаром
Хлеб

2 ЗАВТРАК Фрукты
Кондитерское изделие промышленного производства

ОБЕД Салат из свеклы с черносливом
Суп крестьянский с крупой
Котлеты, рубленные запечённые в молочном соусе

	Овощи свежие Каша гречневая с маслом Кисель из плодов шиповника Хлеб
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с рисом и яйцом Сок
УЖИН	Яйца с икрой Птица в ореховом соусе Картофель и овощи тушёные в соусе Овощи свежие Чай с мёдом Хлеб
2 УЖИН	Йогурт Кондитерское изделие промышленного производства

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное Сыр Каша молочная манная Вареники ленивые Чай с сахаром Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Салат из свеклы с курагой и изюмом Суп с макаронными изделиями Рагу из птицы Овощи свежие Кисель из плодов шиповника Хлеб
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом Сок
УЖИН	Оладьи с яблоками Рулет с луком и яйцом Рис, запечённый с овощами Овощи свежие Чай с мёдом Хлеб
2 УЖИН	Коврижка медовая Кефир

13 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное Омлет с колбасой Каша молочная «дружба» Чай с сахаром Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом Борщ украинский Говядина тушёная в кисло-сладком соусе Каша пшеничная с маслом Овощи свежие Кисель из смеси сушёных фруктов Хлеб
ПОЛДНИК	Плюшка Новомосковская Молоко кипячёное
УЖИН	Яблоки по-киевски Рагу из птицы Овощи свежие Чай с мёдом Хлеб
2 УЖИН	Бисквитные пирог с повидлом Йогурт

14 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Масло сливочное Каша молочная рисовая Макаронны с маслом Сардельки отварные Какао с молоком Хлеб
2 ЗАВТРАК	Фрукты Кондитерское изделие промышленного производства
ОБЕД	Икра кабачковая Суп из овощей Пудинг рыбный паровой Картофель отварной с маслом Овощи свежие Компот из свежих фруктов Хлеб

ПОЛДНИК	Булочка «веснушка» Сок
УЖИН	Салат из белокачанной капусты Тефтели мясные Каша гречневая с маслом Овощи свежие Чай с мёдом Хлеб
2 УЖИН	Ряженка Пирожки с повидлом