

Приём пищи	Дни недели							Выход:	Выход:	Выход:	Выход:	Выход:	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник						
завтрак	- каша пшеничная 154/174 -кофейный напиток на ступенном молоке 150/180 - хлеб с маслом 46/46 Выход: 350/400 Сок 100/100	- каша ячневая 154/174 - какао с молоком 150/180 - хлеб с маслом 36/36 Выход: 340/390	- каша «Дружба» 150/200 -кофейный напиток с молоком 150/180 - хлеб с сыром 40/40 Выход: 340/420 Кефир 130/150	- каша рисовая жидкая 154/174 - кофейный напиток с молоком 150/180 - хлеб с маслом 36/36 Выход:340/390	- каша овсяная геркулес 154/174 -кофейный напиток с молоком 150/180 -хлеб с маслом 36/36 Выход: 340/390 Сок 100/100	- каша манная 154/174 - кофейный напиток на ступенном молоке 150/180 - хлеб с маслом 46/46 Выход:350/400 Сок 100/100	- каша гречневая 154/174 - кофейный напиток с молоком 150/180 - хлеб с маслом 36/36 Выход: 340/390	- каша «Здоровье» 150/200 - кофейный напиток на молоке 150/180 - хлеб с маслом 35/35 Выход: 335/415 Сок 100/100	- запеканка из творога 110/130 -стученное молоко 35/35 -кофейный напиток с молоком 150/180 - хлеб с маслом 40/40 Выход: 335/385 Кефир 130/150	- суп свекольник 150/180 - гуляш «Обжорка» из свиной 60/80 - отварная перловка 100/120 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп щи с капустой 150/180 -рыба тушеная в томате с овощами 60/70 -картофель отварной 100/130 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп с картошкой 150/180 - рыба тушеная в томате с овощами 60/70 -картофель отварной 100/130 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп кулдявый 150/180 - печеня по-строгановски 70/90 - каша пшеничная с маслом 90/110 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600
	2 завтрак	- каша пшеничная 154/174 -кофейный напиток на ступенном молоке 150/180 - хлеб с маслом 46/46 Выход: 350/400 Сок 100/100	- каша ячневая 154/174 - какао с молоком 150/180 - хлеб с маслом 36/36 Выход: 340/390	- каша «Дружба» 150/200 -кофейный напиток с молоком 150/180 - хлеб с сыром 40/40 Выход: 340/420 Кефир 130/150	- каша рисовая жидкая 154/174 - кофейный напиток с молоком 150/180 - хлеб с маслом 36/36 Выход:340/390	- каша овсяная геркулес 154/174 -кофейный напиток с молоком 150/180 -хлеб с маслом 36/36 Выход: 340/390 Сок 100/100	- каша манная 154/174 - кофейный напиток на ступенном молоке 150/180 - хлеб с маслом 46/46 Выход:350/400 Сок 100/100	- каша гречневая 154/174 - кофейный напиток с молоком 150/180 - хлеб с маслом 36/36 Выход: 340/390	- каша «Здоровье» 150/200 - кофейный напиток на молоке 150/180 - хлеб с маслом 35/35 Выход: 335/415 Сок 100/100	- запеканка из творога 110/130 -стученное молоко 35/35 -кофейный напиток с молоком 150/180 - хлеб с маслом 40/40 Выход: 335/385 Кефир 130/150	- суп свекольник 150/180 - гуляш «Обжорка» из свиной 60/80 - отварная перловка 100/120 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп щи с капустой 150/180 -рыба тушеная в томате с овощами 60/70 -картофель отварной 100/130 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп с картошкой 150/180 - рыба тушеная в томате с овощами 60/70 -картофель отварной 100/130 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600
обед	-омлет натуральный 130/150 - чай с сахаром 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 300/360	- итра кабачковая 30/50 - макароны отварные 110/120 - молоко 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 310/380	-капуста тушеная 110/130 -ййцо отварное 20/20 -чай с сахаром 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 300/360	- котлета рыбная 50/70 -картофельное пюре 110/120 - молоко 150/180 -хлеб пшеничный 20/30 Выход: 330/400	- запеканка из творога 110/130 -стученное молоко 35/35 - чай с сахаром 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 315/375	- омлет натурал. 130/150 - молоко 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 300/360	- омлет натурал. 130/150 - молоко 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 300/360	- рагу из овощей 150/200 - чай с сахаром 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 350/420	- суп свекольник 150/180 - гуляш «Обжорка» из свиной 60/80 - отварная перловка 100/120 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп щи с капустой 150/180 -рыба тушеная в томате с овощами 60/70 -картофель отварной 100/130 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп с картошкой 150/180 - рыба тушеная в томате с овощами 60/70 -картофель отварной 100/130 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп кулдявый 150/180 - печеня по-строгановски 70/90 - каша пшеничная с маслом 90/110 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	
	ужин	-омлет натуральный 130/150 - чай с сахаром 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 300/360	- итра кабачковая 30/50 - макароны отварные 110/120 - молоко 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 310/380	-капуста тушеная 110/130 -ййцо отварное 20/20 -чай с сахаром 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 300/360	- котлета рыбная 50/70 -картофельное пюре 110/120 - молоко 150/180 -хлеб пшеничный 20/30 Выход: 330/400	- запеканка из творога 110/130 -стученное молоко 35/35 - чай с сахаром 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 315/375	- омлет натурал. 130/150 - молоко 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 300/360	- омлет натурал. 130/150 - молоко 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 300/360	- рагу из овощей 150/200 - чай с сахаром 150/180 - хлеб пшеничный 20/30 Выход: 350/420	- суп свекольник 150/180 - гуляш «Обжорка» из свиной 60/80 - отварная перловка 100/120 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп щи с капустой 150/180 -рыба тушеная в томате с овощами 60/70 -картофель отварной 100/130 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп с картошкой 150/180 - рыба тушеная в томате с овощами 60/70 -картофель отварной 100/130 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600	- суп кулдявый 150/180 - печеня по-строгановски 70/90 - каша пшеничная с маслом 90/110 - компот из с/ф 150/180 - хлеб ржаной 30/40 Выход: 490/600
	1240/1440	1140/1370	1260/1530	1160/1390	1245/1465	1220/1430	1124/1354	1305/1555	1130/1340	1225/1475			