

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Каша "Дружба"	200
	Сыр	30
	Хлеб с маслом	30
	Чудо-творожок	100
	Чай	100
	Сок	100
	Молоко	100
Обед	Свекольник со сметаной	250
	Рис отварной	150
	Бефстроганов	100
	Салат из свежей капусты с перцем	100
	Компот из сухофруктов	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Кондитерские изделия	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Гречка отварная	100
	Печёночные оладьи	100
	Чай	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Омлет с кукурузой	100
	Колбаса	40
	Хлеб с маслом	30
	Яй	100
	Сок	100
	Молоко	100
	Суп овощной с цветной капустой	250
Обед	Котлета домашняя	80
	Пюре картофельное	150
	Соус	50
	Крабовый салат	100
	Компот из свежемороженых ягод	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Блины	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Макароны отварные	100
	Куриная отбивная	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
	Чай	100

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Пудинг творожный	100
	Хлеб с маслом	30
	Колбаса	40
	Чай	100
	Сок	100
	Молоко	100
Обед	Рассольник со сметаной	250
	Макароны отварные	100
	Лангет куриный с сыром	100
	Салат овощной	120
	Компот из сухофруктов	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Кондитерские изделия	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Картофель по-Московски	200
	Чай	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Каша манная	200
	Сыр	30
	Чудо-творожок	100
	Хлеб с маслом	30
	Сок	100
	Чай	100
	Молоко	100
Обед	Суп сырный	250
	Плов	200
	Оливье	100
	Соус	50
	Компот из сухофруктов	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Бисквит с вареньем	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Мясной рулет с яйцом	100
	Рис отварной	150
	Чай	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Горячие бутерброды	100
	Сырок глазированный	40
	Хлеб с маслом	30
	Чай	100
	Сок	100
	Молоко	100
Обед	Щи со сметаной	250
	Пюре картофельное	150
	Котлета рыбная	80
	Салат из пекинской капусты	80
	Компот из свежемороженой ягод	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Кондитерские изделия	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Макароны, запечённые с сыром	100
	Чай	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Каша рисовая	200
	Колбаса	40
	Хлеб с маслом	30
	Чай	100
	Сок	100
	Молоко	100
Обед	Суп картофельный	250
	Гречка отварная	100
	Ёжики	100
	Салат с ветчиной	100
	Компот из сухофруктов	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Кондитерские изделия	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Макароны отварные	100
	Тефтели	100
	Чай	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Макароны с сыром	100
	Хлеб с маслом	30
	Чай	100
	Сок	100
	Молоко	100
Обед	Зелёный суп	250
	Котлета куриная	80
	Рис отварной	150
	Соус	50
	Винегрет	100
	Компот из свежемороженных ягод	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Пирожок с яблоком	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Азу с солёным огурцом	100
	Гречка отварная	100
	Чай	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Шарики с молоком	150
	Колбаса	40
	Хлеб с маслом	30
	Чай	100
	Сок	100
	Молоко	100
Обед	Борщ со сметаной	250
	Картофель по-домашнему	250
	Сморковь с сыром	100
	Компот из сухофруктов	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Кондитерские изделия	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Пельмени	150
	Чай	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Горячие бутерброды	100
	Какао	100
	Чудо-творожок	100
	Чай	100
	Хлеб с маслом	30
	Сок	100
	Молоко	100
Обед	Домашняя лапша	250
	Рис отварной	150
	Котлета "Лучик"	100
	Соус	50
	Салат "Цезарь"	100
	Компот из свежемороженой ягод	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Плюшка с сахаром	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Бефстроганов	100
	Гречка отварная	100
	Чай	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Молочная вермишель	150
	Сыр	30
	Хлеб с маслом	30
	Чай	100
	Сок	100
	Молоко	100
Обед	Суп гороховый	250
	Пюре картофельное	150
	Котлета рыбная	80
	Салат овощной	120
	Компот из сухофруктов	100
	Хлеб белый	20
	Хлеб чёрный	30
Полдник	Кондитерские изделия	100
	Чай	100
	Фрукты	100
Ужин	Пицца	150
	Чай	100