

Десятидневное меню на сентябрь 2026г.

Завтрак 1 день 355/408	Завтрак 2 день 355/407	Завтрак 3 день 355/408	Завтрак 4 день 355/407	Завтрак 5 день 355/408
Каша молочная рисовая 150/180 Чай с сахаром 180/180 Сыр порционный 5/8 Батон 20/ 40	Каша молочная геркулесовая 150/180 Кофейный напиток на молоке 180/180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/ 40	Суп молочный с пшеном 150/180 Чай полусладкий 180/180 Сыр порционный 5/8 Батон 20/ 40	Каша молочная ячневая 150/180 Чай зеленый полусладкий 180/180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/40	Каша молочная манная 150/180 Чай с сахаром 180/180 Сыр порционный 5/8 Батон 20/ 40
Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110
Сок абрикосовый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок яблочный 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок мультифруктовый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок персиковый 100/100 Хлеб (сухарики)10/10	Сок овощной 100/100 хлеб (сухарики)10/10
Обед 530/650	Обед 530/ 650	Обед 530/650	Обед 530/650	Обед 500/600
Салат Овощной (картофель, морковь, кукуруза, яйцо)30/50 Щи со сметаной 150/180 Бульон м-костный 90/110 Мясо тушеное 50/70 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат из свежей капусты с огурцом 30/50 Суп Сметанковый 150/180 Бульон м-костный 90/110 Котлета из говядины 50/70 Пюре гороховое 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат « Бармалей » (огурец, морковь, картофель, горошек) 30/50 Борщ со сметаной 150/180 Бульон м-костный 90/110 Птица кусок 50/70 Рис припущенный 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат из свежей капусты с морковью 30/50 Суп Лапша домашняя 150/180 Бульон куриный 90/110 Биточки куриные 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Суп Свекольник со сметаной 150/180 Бульон м-костный 90/110 Бигос (капуста свежая, говядина)160/200 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40
Полдник 200/250	Полдник 200/250	Полдник 207/260	Полдник 200/250	Полдник 207/260
Чай полусладкий 150/200 Булочка домашняя 50/50	Молоко кипяченое 150/200 Пирожок с повидлом 50/50	Кефир с сахаром 157/210 Булочка деревенская 50/50	Молоко кипяченое 150/200 Песочное печенье 50/50	Кефир с сахаром 157/210 Булочка витая 50/50
Ужин 430/530	Ужин 400/450	Ужин 420/480	Ужин 410/450	Ужин 430/490
Поджарка из рыбы 50/70 Картофельное пюре 110/130 Хлеб пшеничный 20/30 Чай витаминный 180/200 Яблоко100/100	Винегрет 30/50 Яйцо вареное 50/50 Хлеб пшеничный 40/50 Чай витаминный 180/200 Яблоко 100/100	Икра морковная 30/50 Макароны с маслом 110/130 Чай витаминный 180/200 Яблоко 100/100	Запеканка с яблоком 130/150 Чай без сахара 180/200 Яблоко 100/100	Рыба, запеченная в омлете 130/150 Чай витаминный 180/200 Хлеб пшеничный 20/40 Яблоко100/100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1625/1868	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1595/1867	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1657/ 1938	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1605/ 1867	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1602/1868

Завтрак 6 день 355/407	Завтрак 7 день 355/408	Завтрак 8 день 355/407	Завтрак 9 день 355/408	Завтрак 10 день 355/407
Суп молочный с рисом 150/180 Чай с сахаром 180/180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/ 40	Каша молочная пшеничная 150/180 Чай с сахаром 180 /180 Сыр порционный 5/8 Батон 20/ 40	Суп молочный с макаронными изделиями 150/180 Какао на молоке 180/180 Масло сливочное 5/7 Хлеб пшеничный 20/ 40	Каша молочная «Дружба» 150/180 Чай зеленый полусладкий 180/180 Сыр порционный 5/8 Хлеб пшеничный 20/ 40	Каша молочная пшеничная 150/180 Чай полусладкий 180/180 Масло сливочное 5/7 Батон 20/ 40
Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110	Завтрак 2 110/110
Сок грушевый 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10	Сок абрикосовый 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10	Сок мультифруктовый 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10	Сок персиковый 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10	Сок яблочный 100/100 Хлеб (сухарики) 10/10
Обед 530/650	Обед 530/650	Обед 530/650	Обед 530/650	Обед 560/680
Салат из свежей капусты кукурузой 30/50 Суп Крестьянский со сметаной 150/180 Бульон м-костный 90/110 Сердце в соусе 50/70 Пюре картофельное 110 /130 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40 /40	Огурец нарезка 30/50 Суп Рассольник со сметаной 150/180 Бульон м-костный 90/110 Тефтели из говядины 50/70 Макароны отварные 110/130 Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат «Зимний » (картофель, морковь, сол. огурец) 30/50 Суп гороховый 150/180 Бульон куриный 90/110 Плов из курицы 160/200 Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, горошек) 30/50 Суп с клецками 150/180 Бульон куриный 90/110 Гуляш из мяса кур 50/70 Пюре картофельное 110/130 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40	Салат из свеклы с яблоком 30/50 Суп со свежей капустой со сметаной 150/180 Бульон м-костный 90/110 Палочки рыбные 50/70 Рис с овощами 110/130 Соус томатный 30/30 Компот из сухофруктов (груша, курага) 150/180 Хлеб ржано-пшеничный 40/40
Полдник 200/250	Полдник 200/250	Полдник 207/260	Полдник 210/260	Полдник 207/260
Молоко кипяченое 150/200 Пряник 50/50	Чай без сахара 150/200 Печенье песочное 50/50	Кисломолочный напиток 157/210 Бутерброд с джемом 50/50	Молоко кипяченое 150/200 Булочка косичка 50/50	Кисломолочный напиток 157/210 Пирожок с капустой 50/50
Ужин 430/470	Ужин 450/510	Ужин 480/540	Ужин 410/450	Ужин 470/540
Сырники 130/150 Повидло 20/20 Напиток витаминный 180/200 Яблоко 100/100	Суп Картофельный 150/180 Чай зеленый полусладкий 180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Яблоко 100/100	Тефтели рыбные 50/70 Пюре розовое (картофель, морковь) 110/130 Чай витаминный 180/200 Хлеб пшеничный 40/40 Яблоко 100/100	Запеканка (творог, яблоко) 130/150 Чай без сахара 180 /200 Яблоко 100 /100	Салат из моркови с чесноком 30/50 Омлет 130/150 Чай витаминный 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 100/100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1625/1887	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1645/ 1928	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1682/ 1967	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1615/ 1878	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1702/1997