



Д.1

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша молочная пшеничная (150)	178,52 ккал
Кофейный напиток с молоком (180)	88,81 ккал
Батон с маслом и сыром (33)	109,01 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие (100)	86,60 ккал
---------------------	------------

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты (30)	42,87 ккал
Суп-пюре из разных овощей (150)	64,74 ккал
Макаронные изделия отварные (110)	144,56 ккал
Кнели из говядины (50)	148,15 ккал
Соус томатный порц. (20)	14,25 ккал
Компот из яблок с лимоном (150)	77,40 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (40)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое (180)	90,18 ккал
Булочка «Нежная» (50)	207,57 ккал

УЖИН

Рагу из птицы (50)	74,12 ккал
Греча рассыпчатая (140)	169,11 ккал
Чай с сахаром (180)	53,90 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал



Д.2

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша пшенная молочная жидкая (150)	187,04 ккал
Чай с молоком (200)	86,40 ккал
Батон с маслом (23)	72,17 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие (100)	66,60 ккал
---------------------	------------

ОБЕД

Салат из свеклы с чесноком (30)	5,65 ккал
Суп картофельный с макаронными изделиями (150)	85,32 ккал
Рис (110)	86,33 ккал
Пюре из говядины (50)	217,62 ккал
Компот из смеси сухофруктов (150)	45,11 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (40)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Кефир (150)	95,94 ккал
Коржик молочный (50)	201,09 ккал

УЖИН

Картофель тушеный с мясом (190)	320,35 ккал
Чай с лимоном (180)	54,80 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал



Д.3

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА _____

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Вермишель молочная (150)	143,05 ккал
Кофейный напиток с молоком (180)	118,64 ккал
Батон с маслом и сыром (31)	101,64 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие (100)	86,6 ккал
---------------------	-----------

ОБЕД

Кукуруза конс. Порц. (30)	6,42 ккал
Суп картофельный с бобовыми (150)	89,55 ккал
Греча рассыпчатая (110)	116,49 ккал
Котлеты из говядины (50)	232,71 ккал
Кисель (150)	29,94 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (40)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Снежок порц. (150)	13,78 ккал
Пряник (50)	22,20 ккал

УЖИН

Творожная запеканка (140)	316,18 ккал
Соус молочный сладкий (50)	59,86 ккал
Чай с молоком (180)	77,89 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал



Д.4

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА _____

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша молочная кукурузная жидкая (150)	178,13 ккал
Какао с молоком (170)	120,28 ккал
Батон с маслом (33)	98,34 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие (100)	80,60 ккал
---------------------	------------

ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов (30)	25,6 ккал
Щи из свежей капусты с картофелем (150)	63,96 ккал
Картофельная запеканка с мясом (160)	332,81 ккал
Соус сметанный порц. (20)	20,95 ккал
Компот из апельсинов с яблоками (150)	90,35 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (40)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Напиток из шиповника (150)	75,15 ккал
Печенье (10)	41,58 ккал
Булочка «Алтайская» (50)	152,52 ккал

УЖИН

Рыбные хлебцы (паровые) (50)	99,73 ккал
Рис (140)	75,49 ккал
Чай каркаде (180)	53,70 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал



Д.5

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА _____

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша манная молочная жидкая (150)	158,96 ккал
Кофейный напиток с молоком (180)	88,81 ккал
Батон с маслом и сыром (30)	97,96 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие (100)	86,60 ккал
---------------------	------------

ОБЕД

Огурец свежий (30)	3,39 ккал
Суп борщ из свежей капусты с картофелем (150)	59,47 ккал
Макароны с овощами (110)	132,65 ккал
Фрикадельки из кур (50)	163,66 ккал
Компот из свежих яблок (150)	58,43 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (40)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Напиток клюквенный (150)	95,94 ккал
Ватрушка с творогом (50)	208,27 ккал

УЖИН

Картофельное пюре (120)	141,87 ккал
Котлеты из говядины с овощами (50)	74,12 ккал
Чай с лимоном (200)	60,89 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал



Д.6

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА _____

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная (150)	163,85 ккал
Чай с молоком (180)	77,76 ккал
Батон с маслом (23)	72,17 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Плоды свежие (100)	88,8 ккал
--------------------	-----------

ОБЕД

Салат картофельный (30)	10,7 ккал
Суп картофельный с рыбой (150)	99,26 ккал
Плов с куриной грудкой (160)	320,11 ккал
Компот из смеси сухофруктов (150)	45,11 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (40)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Напиток из шиповника (180)	13,78 ккал
Пряник (30)	109,77 ккал

УЖИН

Картофельное пюре (140)	223,69 ккал
Котлета из говядины (50)	175,65 ккал
Чай с сахаром (180)	53,90 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал



Д.7

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА _____

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша «Дружба» (150)	145,48 ккал
Кофейный напиток на сгущенном молоке (180)	106,51 ккал
Батон с сыром и маслом (31)	101,64 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Плоды свежие (100)	86,60 ккал
--------------------	------------

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью (30)	40,75 ккал
Суп свекольник (150)	78,04 ккал
Греча (110)	123,34 ккал
Печень тертая (50)	187,51 ккал
Компот из апельсинов с яблоками (150)	90,35 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (40)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Кефир (150)	90,18 ккал
Булочка молочная (50)	156,69 ккал

УЖИН

Запеканка из творога (140)	292,81 ккал
Кисель из повидла (50)	38,54 ккал
Чай с молоком (180)	77,89 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал



Д.8

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА _____

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша ячневая молочная вязкая (150)	179,82 ккал
Кофейный напиток с молоком (180)	88,81 ккал
Батон с маслом (23)	72,17 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Плоды свежие (100)	80,60 ккал
--------------------	------------

ОБЕД

Салат из свеклы с чесноком (30)	25,60 ккал
Суп картофельный с бобовыми (150)	79,76 ккал
Котлеты из курицы (50)	154,54 ккал
Макаронные изделия отварные (110)	78,45 ккал
Компот из яблок с лимоном (150)	77,40 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (40)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое (190)	101,27 ккал
Сушка горчичная (10)	33,84 ккал

УЖИН

Суфле рыбное (50)	128,50 ккал
Рис с овощами (140)	175,19 ккал
Чай с лимоном (180)	54,80 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал



Д.9

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА _____

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша гречневая вязкая (150)	205,23 ккал
Чай с молоком (180)	77,76 ккал
Батон с маслом и сыром (30)	97,96 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие (100)	86,60 ккал
---------------------	------------

ОБЕД

Кукуруза конс. Порц. (30)	3,39 ккал
Суп картофельный с клецками (150/15)	71,49 ккал
Котлеты из говядины (50)	145,44 ккал
Рагу из овощей в сметанном соусе (110)	86,33 ккал
Компот из свежих плодов или ягод (150)	76,73 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (40)	92,86 ккал

ПОЛДНИК

Снежок (150)	155,70 ккал
Пирожки, печенье из сдобного теста (50)	138,14 ккал

УЖИН

Салат овощной (40)	78,92 ккал
Омлет натуральный (150)	251,30 ккал
Чай с молоком (180)	77,89 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал

УТВЕРЖДАЮ: _____

ДАТА

МЕНЮ

ЗАВТРАК

Каша овсяная из геркулеса (150)	165,95 ккал
Какао с молоком (170)	120,28 ккал
Батон с маслом (33)	98,34 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Флоды свежле (100)	66,60 ккал
--------------------	------------

ОБЕД

Салат овощной (30)	69,14 ккал
Суп крестьянский с крупой (150)	76,24 ккал
Картофельное пюре (110)	102,78 ккал
Рыбные хлебцы паровые (50)	99,73 ккал
Компот из свежих яблок (150)	58,43 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал

ПОЛДНИК

Напиток из шиповника (180)	14,55 ккал
Печенье (20)	141,58 ккал

УЖИН

Макароньл с овощами (140)	124,00 ккал
Рулел из говядины с яйцом (50)	156,16 ккал
Чай каркаде (180)	53,70 ккал
Хлеб пшеничный/ржаной (30)	69,42 ккал