

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Терсюкская средняя общеобразовательная школа»
на 2022-2023 учебный год.
(осенне-зимний период)
Возрастная категория с 12 лет – до 18 лет

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
МКОУ «Терсюкская СОШ»
СОШ» Я.В. Дернова
2022 г.



Неделя: 1; День: 1

Понедельник

Период: осенне - зимний;

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№	Примен. пищи, наименование блюда	№ рецпт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
1	Каша рисовая молочная жидкая	114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,064	0,44	0,054	131,85	151,8	143,73	30,36			
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	9,9		3,9	0,8			
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152	0,05	0,97	0,08	198,2		169,1	19,43			
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
	Итого завтрак		550	18,84	16,89	104,94	642,73	0,264	1,5	0,164	360,95	237	344,13	53,39			
Обед																	
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	0,97	5,13	4,53	65,81		1,21		21,06		27,32	8,97			
2	Суп Овощной	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	0,81	0	7,79		60,28	22,63			
3	Рыба запеченая в сметанном соусе	167	150	13,1	15,94	31,48	321,79	0,11	0,58	96,25	53,8	30	162,79	28,94			
4	Рисовый гарнир	224	200	5,17	6,78	53,69	300,24		0,65		7,34		99,83	32,44			
5	Кисель изконцентрата плодово-ягод.	274	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84			
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		60	3,45	0,51	25,44	122,4	0,09	0	0	10,8	52,2	11,4	2,4			
7	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,66	50,5	236,66	0	0	0	23	84	33	2			
	Итого обед:		1060	41,24	37,16	193,65	1276,8	0,31	10,59	96,27	348,89	537,28	592,78	134,22			
	Итого день:			60,08	54,05	298,59	1919,53	0,574	12,09	96,434	709,84	774,28	936,91	187,61			

Неделя: 1; День: 2 Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12-18 лет

№	Применение, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	200	5,584	6,12	19,728	156,08	0,15	0,55	0,565	145,16	179,99	145,16	26,81				
2	Чай с лимоном	337	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84				
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8				
4	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,04	0,82	0,07	11,8	28,2	37,6	9,5				
5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6				
Итого завтрак:				450	18,204	8,77	58,728	382,54	0,2	7,89	0,585	380,76	593,67	357,02	65,05			
Обед																		
1	Венигрет овощной	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,05	0,75	1,76	21,4		39,91	18,03				
2	Борш с капустой	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0	0,87	198,4	47,02	97,9	46,21	19,77				
3	Котлета мясная	227	100	16,5	15,34	35,74	352,62	0,17	3,59	0,08	39,76	195,12	39,62	2,82				
4	с гречневым гарниром	219	200	11,64	7,24	60	351,74		4,4		20		219,16	131,14				
6	Компот из с\ф	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	32,03	44,53	1,02				
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		60	3,45	0,51	25,44	122,4	0,09	0	0	10,8	52,2	11,4	2,4				
7	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,66	50,5	236,66	0	0	0	23	84	33	2				
Итого обед:				810	23,7	32,33	107,44	822,23	0,34	6,23	200,42	168,48	377,25	181,67	44,04			
Итого день:					41,904	41,1	166,168	1204,77	0,54	14,12	201,005	549,24	970,92	538,69	109,09			

№	Пром. пища, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	132	110	12,39	14,1	1,49	185,2	0,1	0,66	144,32	106,4	147,97	16,66	2,08				
2	Бульон с помидором	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	215,99	217	42,91	1,74				
3	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39		93,96	18				
4	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6				
5	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2				
Итого завтрак:				465	35,86	30,67	128,57	941,84	0,37	0,91	144,49	466,78	450,17	180,93	24,62			
Обед																		
1	Салат из капусты с яблоком	6	100	1,08	10,2	6,32	121,4	0,08	1,21	0,03	31,04	66	20,52	11,85				
2	Суп картофельный с макаронами	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,03	0,69	0,21	215,68	46,21	181,45	33,51				
3	Птица отварная с картофельным пюре	404	70	16,4	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	25	111	16	1,1				
		241	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,15	1,34	34,13	53,82	112	117,4	37,1				
4	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	1,02	0,09	0,03	0,09	4,38	3,9	0,8				
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		60	3,45	0,51	25,44	122,4	0,09	0	0	10,8	52,2	11,4	2,4				
7	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,66	50,5	236,66	0	0	0	23	84	33	2				
7					0,2	7,5	43	0,06	38	0,01	35		11	0,1				
Итого обед:				980	28,22	33,3	107,49	851,83	1,47	44,63	34,43	371,43	391,79	361,67	86,86			
Итого день:					64,08	63,97	236,06	1793,67	1,84	45,54	178,92	838,21	841,96	542,6	111,48			

Название: 1) День-4

Четверг

Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 12-18лет

№	Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
1	Каша "Дружба"	93	200	6,95	8,22	32,92	225,3	0,15	3	0,05	280,8	123,25			0,69	
1	Плов		200	10	6,4	17	174				9,9	18,48			0,03	
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8			7,6	
1	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2			9,9	
Итого завтрак:				470	21,55	15,16	81,98	551,9	0,21	3	0,05	304,8	201,73		17,5	2,92
Обед																
1	Салат из свеклы с сыром	27	100	4,5	4,7	8,3	94	0,04	1,65	0,92	140,68				131,12	
2	Шпи из свежей капусты с картофелем	62	250	3,23	9,78	11,4	148,94	0,06	23,64	0,25	55,04	51,57			23,85	
3	Биточки из гов с гороховым гарниром	227	100	10,06	11,72	5,74	176,75	0,37	2,15	0,01	13,12	133			136,42	
	компот из сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53			32,03	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8			7,6	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4			19,8	
Итого обед:				755	47,75	32,06	123,54	971,47	0,53	34,24	1,18	346,03	269,77		649,29	153,68
Итого день:					69,3	47,22	205,52	1523,37	0,74	37,24	1,23	650,83	471,5		666,79	156,6

№	Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
1	Каша овсяная молочная	115	205	7,23	6,67	39,54	246,87		0,93		157,19		245,16	36,43			
2	Каша с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,82	0,02	124,44	26,75	109,65	0,82			
3	Каша ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8			
4	Каша пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6			
5	Путерфрод с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43			
Итого завтрак:				500	21,22	20,45	99,13	664,59	0,07	2,72	0,02	490,33	69,35	537,61	58,08		
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов	9	100	1,14	10,08	10,38	136,8		0,63	0,2	23,85	39,91	48,6	33,44			
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	1,49	0,21	57,3	1,49	136,36	41,83			
3	Жаркое по домашнему	590	230	4,89	9,16	20,41	247,26	0,19	10,53	0,08	36,63	259	58,4	3,21			
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4		14			2,8			
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8			
6	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6			
7																	
Итого обед:			850	14,95	27,92	60,75	721,74	0,4	16,65	0,49	135,38	317,8	247,16	82,08			
Итого день:				36,17	48,37	159,88	1386,33	0,47	19,37	0,51	625,71	387,15	784,77	140,16			

Неделя 21 День-1(6):

Понедельник

Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№	Пример пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак																
1	Блины овсяными из "Геркулеса"	109	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	148,69	202,23	49,76	1,3			
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	0,09		3,9	0,8			
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40			
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74			
	Итого завтрак:		540	25,67	22,2	137,67	834,93	0,51	1,48	0,23	381,17	487,63	117,37	45,44			
	Обед																
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом зеленым луком	22	100	1,15	7,11	3,43	83,58	0,05	18,6	1,76	35,41	48,6	16,6	0,73			
2	Россольник Ленинградский	42	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,13	116	0,24	30,1	69,89	85,8	33,4			
3	Гуляш из говядины	180	100	17,16	18,33	3,5	247,5		1,08		14,17	25,71	25	2,67			
4	Макаронны отварные	224	200	25,36	53,1	47,1	281,46		1,54		26,18		73,69	27,58			
5	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	0,09		3,9	0,8			
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
	Итого обед:		950	51,2	90,23	118,38	900,74	0,33	137,31	2,03	113,15	179	212,59	66,78			
	Итого день:			76,87	112,43	256,05	1735,67	0,84	138,79	2,26	494,32	666,63	329,96	112,22			

Период: 2) День: 2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 - 18 лет

№	Продукт питания, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						Цена, руб	
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
1	Блины пышные	112	205	6,04	7,27	34,29	304,16		1,12			133,11			185,42	47,34		
1	Кефирный напиток	286	200	2,79	3,19	19,71	125,69	0,04	1,3	0,02		123,39	93,96	18	0,25			
1	Вутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	162,78	0,05	0,14	0,08		198,2	169,1	19,43	0,97			
1	Хлеб ржаной(ржано-пшени)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03				3,6	17,4	3,8	0,8			
1	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0		13,8	50,4	19,8	1,2			
	Итого завтрак:		510	20,05	20,34	94,36	734,63	0,09	2,56	0,1		468,5	313,46	242,65	49,76			
	Обед																	
1	Суп картофельный с микронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	156,33	0,14	9,81	0,21		30,1	85,8	33,4	1,16			
2	Рагу из курицы	407	230	18,14	18,92	20,9	325,94	0,11	13,67	0,11		32,85	252,91	51,26	2,36			
1	Салат "витаминный"	2	100	1,14	10,1	11,54	114,09	0,13	10,12	0,24		22,83	69,89	29	1,13			
1	Компот из с/ф	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18		49,5	44,53	32,03	1,02			
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0		7,2	34,8	7,6	1,6			
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0		13,8	50,4	19,8	1,2			
	Итого обед:		880	24,97	32,22	99,05	791,75	0,47	34,82	0,74		142,48	487,93	153,29	7,27			
	Итого день:			45,02	52,56	193,41	1526,38	0,56	37,38	0,84		610,98	801,39	395,94	57,03			

Период: 2) День-3(8);

Среда

Период: осенне- зимний;

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№	Пример пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
1	Макаронные в сыром	295	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	207	168	20	1,1			
1	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84			
1	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8			
1	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6			
1	Булгуровод с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	198,81	0,04	0,97		8,85	28,2	7,13				
	Итого завтрак:		490	26,42	27,85	83,26	700,27	0,17	8,41	0,09	451,45	609,88	238,99	39,34			
Обед																	
1	Салат из капусты с яблоком	6	100	1,08	10,2	6,32	69,02	0,08	10,2	0,03	18	66	18	0,9			
2	Суп Овощной	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	0,81	0	7,79		60,28	22,63			
4	Котлета из говядины с картофельным пюре	227	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,03	2,15	0,18	13,12		136,42	21,07			
4	Сок	241	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,15	1,34	34,13	53,28	112	117,4	37,1			
5	Хлеб пшеничный		200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14			2,8			
6	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
9	Итого обед		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
	Итого обед:			25,85	36,8	103,17	890,55	0,43	18,5	34,34	127,19	263,2	359,5	87,3			
	Итого день:			52,27	64,65	186,43	1590,82	0,6	26,91	485,79	737,07	873,08	598,49	126,64			

Неделя: 2; День-4 (9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 - 18 лет

№	Имя пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
1	Индюшья запеканка	132	200	26,39	6,11	47	348,5	0,07	0,34	0,27	128,35	462,66	53,2	0,07		
1	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8		
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2		
1	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6		
Итого завтрак:																
			460	30,84	6,62	89,83	537,7	0,12	0,43	0,3	140,74	521,16	72,7	2,67		
Обед																
1	Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	123,79	0,1	8,41	0,24	18,43	59,12	22,52	0,44		
2	Плов и отварной курицы	406	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	33	133	31	1,3		
1	Кисель из концентрата плодово-ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03		
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
1	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
Итого обед:																
			760	26,6	20,53	127,79	822,58	0,19	9,71	0,25	82,33	295,8	80,92	4,57		
Итого день:																
				57,44	27,15	217,62	1360,28	0,31	10,14	0,55	223,07	816,96	153,62	7,24		

Неделя 2) День-5(10);

Пятница

Период: осенне- зимний;

Возрастная категория: 12- 18 лет

Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак															
Уг. молочный с макарон. изделиями	53	200	5,584	6,12	19,728	156,08	0,15	0,55	0,565	145,16	179,99	145,16	26,81		
Кофе/чайный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39					
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	93,96	18		
Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8		
Маффы	152	25	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2	7,13	0,62		
Итого завтрак:		495	14,084	10,63	90,858	535,57	0,28	0,8	0,655	292	267,89	265,15	47,43		
Обед															
Салат из свежлы с сыром	27	100	4,5	4,7	8,3	83,5	0,04	8,45	0,92	140,68	131,12	21,93	1,65		
Суп "Борщ" из свежей капусты	35	250	1,93	6,34	10,05	94,15	0,03	8,75	0,21	47,02	46,21	19,77	0,87		
Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57		0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8		
Картоли с рисим		100	13,53	12,1	8,25	195,36	0,06	1,3	13,8	17,6	137,5	18,7	1,98		
Л.ореховое пюре	130	205	23,06	5,12	50,84	328,18		6,8		116,19		330,5	107		
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
Итого обед:		750	27,06	23,93	88,87	653,61	0,19	18,59	14,96	226,39	407,23	91,7	8,1		
Итого день:			41,144	34,56	179,728	1189,18	0,47	19,39	15,615	518,39	675,12	356,85	55,53		

Анализ по пищевой ценности за 10 дней.

Возрастная категория от 12 лет и старше.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	среднее
Белки	60,08	41,90	64,08	69,30	36,17	76,87	45,02	52,27	57,44	41,14	54,44
Жиры	54,05	41,10	63,97	47,22	48,37	112,43	52,56	64,65	27,15	34,56	54,60
Углеводы	298,59	166,17	236,06	205,52	159,88	256,05	193,41	186,43	217,62	179,73	209,95
Калории	1919,53	1204,77	1793,67	1523,37	1386,33	1735,67	1526,38	1590,82	1360,28	1189,18	1523

АССОРТИМЕНТ БЛЮД.

Салаты: из свежих овощей (огурцы помидоры), из вареной свеклы с сыром, из огурцов, из свежих овощей с растительным маслом и зеленым луком., из капусты свежей с яблоками, винегрет, витаминный.

Первое блюдо : борщ, суп молочный, щи из свежей капусты, суп овощной, суп гороховый, суп с картофелем и макаронами, суп рыбный из консервы, рассольник

Второе блюдо: плов с отварной курицей, жаркое по-домашнему, рыба тушеная с овощами, гуляш, котлета, омлет, тефтели, птица отварная, рагу с курицей, биточки, макароны с сыром.

Третье блюдо: какао, сок, кофейный напиток с молоком, компот из сухофруктов, чай с лимоном, кисель, чай сладкий.

Гарниры: пюре гороховое, гречка с маслом, макароны отварные, пюре картофельное, рис отварной.

Закуски: бутерброд с сыром, бутерброд с маслом, бутерброд с повидлом.

Кондитерские изделия: вафли,

Молочные блюда: каша овсяная, рисовая, «Дружба», запеканка из творога, ячневая, геркулесовая, пшенная.

