

Меню

Понедельник

Диета	Наименование блюд	Выход блюд		Энергет. Ценность блюда
		детские	взросл.	
Завтрак				
	Закуска			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД	Вареники ленивые отварные со сметаной	200/25	200/25	508
ВБД, ОВД, НКД	Омлет натуральный	165	165	375
ЩД, ОВД	Сосиска отварная	110	110	243
НКД, ОВД	Цвибель-клепс	75	100	253
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, НКД	Сок тыквенный	200	200	96
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Морковь, тушенная с черносливом	200	200	232
ЩД, ОВД	Каша овсяная «Геркулес» мол.	200	200	249
ВБД, НКД	Каша овсяная	200	200	211

	«Геркулес» мол. без сахара			
	Третье блюдо			
	Хлеб, масло сливочное			
	Кофе со сливками	200	200	57
Обед				
	Закуска, расстегай с картофелем			
	Зеленый стол			
	Первое блюдо			
ОВД, ВБД	Борщ сибирский с фасолью со смет.	300/20	400/20	126
ЩД, ОВД	Суп картоф.с макарон.издел.	300	400	292
НКД, ВБД	Суп молочный гречневый	300	400	320
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Голубцы, фаршированные овощами	210	210	196
ОВД	Птица по-столичному	130	130	328
ОВД, ВБД	Мясо, запечен. с сыром и помид.	150	150	380
ОВД	Рыба жаренная в тесте	150	200	466
	Третье блюдо			
	Компот	200	200	128
	Полдник (детям)			

У Ж И Н

	Закуска			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД	Запеканка рисовая со сметаной	200/20	200/20	304
ЩД, ВБД, НКД	Мясо отварное в сметанном соусе	75/75	100/75	314
ОВД	Печень, жаренная с луком	75/15	100/30	450
ОВД	Котлета рыбная жаренная	100	125	288
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сок фруктовый	200	200	76
ОВД, ВБД, НКД	Котлеты свекольные	210/20	210/20	236
ОВД, ЩД	Каша манная молочная	200	200	236
ВБД, НКД	Каша гречневая молочная без сахара	200	200	218
	Третье блюдо			
	Булочка	55	55	212
	Хлеб			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38

Второй ужин

	Кефир	200	200	120
--	-------	-----	-----	-----

Вторник

Диета	Наименование блюд	Выход блюд		Энергет.
		детские	взросл.	ценность блюда
Завтрак				
	Закуска			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Пудинг творожный запеченный	200/20	200/20	280
ОВД	Блинчики со сгущенным мол	156/30	156/30	429
ЩД, НКД, ВБД, ОВД	Тефтели	90	115	187
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Рыба отварная	75	100	84
	Второе блюдо			
ВБД, НКД, ОВД	Икра из кабачков	100	100	141
ЩД, ОВД	Каша пшенная молочная	200	200	260
ВБД, НКД	Каша пшенная мол. б/сахара	200	200	222
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Кефир	200	200	120
	Третье блюдо			
	Хлеб, масло сливочное			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38
Обед				
	Закуска, пирожок с			

	печеночным фаршем			
	Зеленый стол			
	Первое блюдо			
ВБД, ОВД	Суп гороховый с гренками	300	400	263
ЩД, ВБД, НКД, ОВД	Уха рыбацкая	300	400	185
ОВД, ЩД	Суп картоф. с пельменями	300	400	246
	Второе блюдо			
ОВД	Вареники отв. с карт.со смет.	200/20	200/20	312
НКД, ОВД	Котлеты капустные со смет	150/30	150/30	259
ВБД	Рулет из говядины	75	100	280
ВБД	Цыплята табака	100	150	304
	Третье блюдо			
	Компот	200	200	128
	Полдник (детям)			
У Ж И Н				
	Закуска			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Крупеник с творог., со смет.	250/20	250/20	403
ОВД	Жаркое по-домашнему	300	325	490
ВБД, ОВД	Оладьи из печени	101	120	284
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Котлета рубл. из птицы	100	150	400
	Соус красный	75	75	32

	основной			
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Картофель печеный	200	200	326
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сок фруктовый	200	200	76
ЩД, ОВД	Каша овс. «Геркулес» мол	200	200	337
ВБД, НКД	Каша овсяная «Геркулес» молочная без сахара	200	200	299
	Третье блюдо			
	Рулет бискв. с повидлом	80	80	252
	Хлеб			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38

Второй ужин

	Кефир	200	200	120

Среда

Диета	Наименование блюд	Выход блюд		Энергет. ценность блюда
		детские	взросл.	

Завтрак

	Закуска			
	Первое блюдо			
ОВД, ВБД	Сырники с	200/30	200/30	435

	морковью, со смет			
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Омлет с луком	175	175	345
ОВД	Плов из птицы	250	300	732
ОВД	Рыба жареная	75	100	230
	Второе блюдо			
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Сок томатный	200	200	34
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Салат из свеклы с курагой	100	100	94
ЩД, ОВД	Каша гречневая молочная	200	200	270
НКД, ВБД	Каша гречневая мол. без. сах	200	200	232
	Третье блюдо			
	Хлеб, масло сливочное			
	Какао с молоком	200	200	17
Обед				
	Закуска, пирожок с печеночным фаршем			
	Зеленый стол			
	Первое блюдо			
ОВД	Солянка домашняя	300	400	161
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	300/20	400/20	167
ЩД, ОВД	Суп молочный рисовый	300	400	335

	Второе блюдо			
ОВД, ВБД	Бигус (свинина, туш. с капуст)	275	300	582
ЩД, ОВД	Гамбургер с бифштексом	190	190	452
ОВД	Люля-кебаб	110	170	723
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Рыба по-польски	75/55	100/55	223
	Третье блюдо			
	Компот	200	200	128
	Полдник (детям)			
У Ж И Н				
	Закуска			
	Первое блюдо			
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Овощное рагу с макаронами и раст.маслом	240	240	299
ОВД	Блины с джемом	206	206	488
ОВД, ВБД, НКД	Котлета полтавская	75	100	270
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Сосиска отварная	75	110	243
	Второе блюдо			
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Сок фруктовый	200	200	76
ОВД, ВБД, НКД	Икра овощная	100	100	174
ЩД, ОВД	Каша пшеничная молочная	200	200	256
ВБД, НКД	Каша овсяная «Геркулес»	200	200	211

	молочная без сахара			
	Третье блюдо			
5 10 15	Рогалик	50	50	212
	Хлеб			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38

Второй ужин

	Кефир	200	200	120

Четверг

Диета	Наименование блюда	Выход блюд		Энергет.
		детские	взросл.	ценность блюда

Завтрак

	Закуска			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД	Галушки творожные со сметаной	200/20	200/20	314
ЩД, ОВД	Плов фруктовый	250	250	565
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Куры отварные	75	100	
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Печень по- строгановски	75/50	100/50	
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сок тыквенный	200	200	96
ЩД, ОВД,	Фасоль отварная	200	200	76

ВБД, НКД				
ЩД, ОВД	Каша пшеничная молочная	200	200	260
ВБД, НКД	Каша пшеничная молоч. без.сах	200	200	222
	Третье блюдо			
	Хлеб, масло сливочное			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38

Обед

	Закуска, пампушка			
	Зеленый стол			
	Первое блюдо			
ОВД	Борщ украинский со смет.	300/20	400/20	372
ОВД, ВБД	Бульон из кур	300	400	269
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	400	225
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД	Голубцы с мясом и рисом	216	302	436
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Запеканка картоф.с туш. капустой, со сметаной	200/20	200/20	299
ЩД, ОВД	Пельмени отв. со сметаной	200/20	200/20	338
ОВД	Ромштекс	91	125	400
	Третье блюдо			

	Кисель	200	200	205
	Полдник (детям)			
У ж и н				
	Закуска			
	Первое блюдо			
ВБД, ОВД	Котлета морков. со сметаной	150/20	150/20	405
ОВД	Оладьи со сметаной	150/20	150/20	274
ВБД, ОВД	Жаркое из субпродуктов	250	350	367
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Рулет мясн. с луком и яйцом	106	142	276
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сок фруктовый	200	200	76
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Чернослив припущенный	100	100	180
ЩД, ОВД	Каша гречневая молочная	200	200	256
ВБД, НКД	Каша гречневая молоч. без сах	200	200	218
	Ватрушка с творогом	80	80	243
	Хлеб			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38
Второй ужин				
	Кефир	200	200	120
Пятница				

Диета	Наименование блюд	Выход блюд		Энергет.
		детские	взросл.	ценность блюда
Завтрак				
	Закуска			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Омлет с зеленым горошком	180	180	230
ВБД, ОВД	Зразы из творога с изюмом, со сметаной	150/20	150/20	435
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Рыба отварная	75	100	84
ВБД, ОВД	Птица жареная	75	100	434
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сок томатный	200	200	34
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Салат из свеклы с изюмом	100	100	93
ЩД, ОВД	Каша пшеничная молочная	200	200	256
ВБД, НКД	Каша пшенная молоч.без.сах.	200	200	222
	Третье блюдо			
	Хлеб, масло сливочное			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38
	Какао с молоком	200	200	147

Обед

	Закуска, пирожок с капустой			
	Зеленый стол			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Суп овощной	300	400	156
ОВД	Суп-харчо	300	400	392
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Суп «Охотничий»	300	400	259
	Второе блюдо			
ОВД	Рыба, жаренная с луком	75/10	100/15	260
ОВД	Лангет	80	100	319
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Рагу из овощей	255	255	240
ОВД, ВБД	Шницель паровой	100	200	758
	Третье блюдо			
	Компот	200	200	128
	Полдник (детям)			

У Ж И Н

	Закуска			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД	Запеканка картофельная с мясом, со сметаной	200/30	200/30	384
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Морковь, тушен. с рисом и черносливом	190	250	210
ЩД, ОВД,	Бефстроганов	75/75	100/75	550

ВБД, НКД				
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Котлета рубленая из птицы	100	150	400
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сок фруктовый	200	200	76
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Картофель печеный	200	200	233
ЩД, ОВД	Каша овсяная «Геркулес» мол	200	200	249
ВБД, НКД	Каша овсяная «Геркулес» молочная без сахара	200	200	211
	Третье блюдо			
	Плюшка	50	50	212
	Хлеб			
	Чай черный	200	200	38

Второй ужин

	Кефир	200	200	120

Суббота

Диета	Наименование блюд	Выход блюд		Энергет. ценность блюда
		детские	взросл.	

Завтрак

	Закуска			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД,	Запеканка из творога	200/30	200/30	565

ВБД, НКД	со смет.			
ОВД	Бифштекс	75	100	425
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сосиска отварная	110	110	243
ОВД	Блинчики со сметаной	156/20	156/20	393
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Кефир	200	200	120
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Икра свекольная	100	100	113
ЩД, ОВД	Каша гречневая молочная	200	200	256
ВБД, НКД	Каша гречневая мол. без.сах.	200	200	218
	Третье блюдо			
	Хлеб, масло сливочное			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38
	Кофе со сливками	200	200	61
Обед				
	Закуска, пирожок с картофелем			
	Зеленый стол			
	Первое блюдо			
ОВД	Борщ полтавский с галушками	300	400	321
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Суп картоф. с бобовыми	300	400	242
ЩД, ОВД	Суп молочный с	300	400	292

	вермишелью			
	Второе блюдо			
ОВД, НКД	Шницель из капусты, со смет.	150/30	150/30	405
ОВД, ЩД, ВБД	Плов из отварной говядины	250	300	710
ОВД, ВБД	Поджарка из рыбы	75/20	100/30	260
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Зразы мясные рублен.	70	140	319
	Третье блюдо			
	Компот	200	200	128
	Полдник (детям)			

У Ж И Н

	Закуска			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Запеканка овощная со сметаной	200/20	200/20	340
ОВД, ВБД	Омлет с жареным картофелем	170	200	230
НКД, ЩД, ОВД	Цыплята, туш. в смет. соусе	75/75	100/10 0	355
ЩД, ОВД	Макаронник с мясом	200	250	427
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сок фруктовый	200	200	76
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Морковь тертая, с растительным маслом	100	100	164
ЩД, ОВД	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	200	249

ВБД, НКД	Каша овсяная «Геркулес» молочная без сахара	200	200	211
	Третье блюдо			
	Рулет фабричный	50	50	157
	Хлеб			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38

Второй ужин

	Кефир	200	200	120

Воскресенье

Диета	Наименование блюд	Выход блюд		Энергет. ценность блюда
		детские	взросл.	

Завтрак

	Закуска			
	Первое блюдо			
ВБД, ОВД	Сырники из творога со сметаной	150/20	150/20	565
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Рагу из кур	300	325	579
ОВД	Колбаса жареная	75	100	245
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Котлета паровая	75	100	259
	Второе блюдо			

ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сок томатный	200	200	34
ОВД, ВБД, НКД	Икра баклажанная	100	100	148
ЩД, ОВД	Каша манная молочная	200	200	236
НКД, ВБД	Каша пшенная мол.без.сах.	200	200	222
	Третье блюдо			
	Хлеб, масло сливочное			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38
Обед				
	Закуска			
	Зеленый стол			
	Первое блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Суп-пюре из птицы	300	400	300
ОВД, ВБД	Рассольник	300	400	286
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Суп картофельный с гречневой крупой	300	400	191
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД	Вареники с адыг.сыром, со сметаной	200/20	200/20	327
ВБД, НКД, ОВД	Солянка овощная	250	250	215
ОВД	Гамбургер с ветчиной	190	190	406

ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Мясо отварное	75	100	258
	Третье блюдо			
	Напиток	200	200	42
	Полдник (детям)			
У Ж И Н				
	Закуска			
	Первое блюдо			
ОВД	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	150/20	303
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Биточки мясные	75	100	248
ОВД	Азу	300	325	476
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Рыба по- польски	75/55	100/55	217
	Второе блюдо			
ЩД, ОВД, ВБД, НКД	Сок фруктовый	200	200	76
ОВД	Котлеты картофельные со сметаной	200/20	200/20	406
ЩД, ОВД	Каша рисовая молочная	200	200	309
ВБД, НКД	Каша гречневая молочная без сахара	200	200	232
	Третье блюдо			
	Зефир	50	50	164
	Хлеб			
	Чай черный	200	200	38
	Чай зеленый	200	200	38

Второй ужин

	Кефир	200	200	120
--	-------	-----	-----	-----