

МЕНЮ

ВТОРНИК 2

Завтрак: Масло сливочное(10)

Каша гречневая молочная с сахаром и маслом(160)

Какао на цельном молоке (180)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Фрукты свежие(100)

Обед: Салат из свеклы с сыром с маслом растит.(60)

Суп гороховый с гренками(250/25)

Каша рисовая(120)

Кисель из концентрата (180)

Хлеб ржаной(50)

Курица отварная(80)

Полдник: Молоко или йогурт(220/200)

Печенье (30)

Ужин: Рыба, тушенная с овощами(минтай)(80)

Картофель отварной(150)

Чай с сахаром(180/10)

Хлеб пшеничный (40)



FORCHEL RU

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

Завтрак: Сыр твердый(10)

Омлет натуральный(85)

Чай с сахаром и лимоном(180/10/7)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Сок фруктово-ягодный(200)

Обед: Салат из кукурузы (консервиров) с маслом растит.(60)

Суп картофельный с рыбными консервами(250)

Запеканка картофельная с мясом(165)

Компот из сухофруктов(180)

Хлеб ржаной(50)

Полдник: Чай с молоком(220)

Пряники(30)

Ужин: Молочная вермишель(250)

Какао на цельном молоке(200)

Хлеб пшеничный (40)



FORCHEL RU

МЕНЮ

ВТОРНИК 7

Завтрак :Сыр твердый(10)

Суп молочный с крупой ячневой(200)

Чай с сахаром и лимоном(180/10/7)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Сок фруктово-ягодный (200)

Обед: Салат из моркови с яблоком и с мас.раст.(60)

Рассольник на мясном бульоне со сметаной(250/10)

Котлеты мясные с маслом сливочным(80)

Макаронные изделия отварные(150)

Компот из сухофруктов(180)

Хлеб ржаной(50)

Полдник: Какао на цельном молоке(200)

Булка «Домашняя»(50)

Ужин: Рагу овощное с курицей(230)

Чай с сахаром(180/10)

Хлеб пшеничный(40)



МЕНЮ

СРЕДА 8

Завтрак :Масло сливочное(10)

Каша из смеси круп(пшено+рис)(120)

Какао на цельном молоке(180)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Сок фруктово-ягодный (200)

Обед: Винегрет овощной(60)

Суп картофельный с мясными фрикадельками(250)

Курица отварная(80)

Каша гречневая(150)

Компот из сухофруктов(180)

Хлеб ржаной(50)

Полдник: Молоко или йогурт(220/200)

Вафли(35)

Ужин: Пудинг творожный(150)

Соус молочный сладкий(50)

Чай с сахаром и лимоном(180/10)

Хлеб пшеничный(40)



МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ 4

Завтрак: Масло сливочное(10)

Каша кукурузная молоч. с сахаром и маслом(120)

Чай с сахаром (180)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Сок фруктово-ягодный(200)

Обед: Салат овощной с яблоками и с маслом раст.(60)

Щи на мясном бульоне со сметаной(250/10)

Биточки рыбные (запеченные)(минтай)(80)

Соус сметанный с томатом (30)

Макаронные изделия отварные(150)

Напиток из шиповника(180)

Хлеб ржаной(50)

Полдник: Молоко или йогурт(220/200)

Вафли (30)

Ужин: Суп молочный с пшеном(250)

Чай с сахаром и лимоном(180/10/7)

Хлеб пшеничный (40)



FORCHEL RU

МЕНЮ

СРЕДА 3

Завтрак: Сыр твердый(10)

Каша ячневая молочная с сахаром и маслом(120)

Чай с молоком (180)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Сок фруктово-ягодный(200)

Обед: Огурцы свежие с помидорами(50)

Суп с клецками(250/25)

Мясо тушеное с овощами(220)

Компот из сухофруктов (180)

Хлеб ржаной(50)

Полдник: Молоко или йогурт(220/200)

Ватрушка с творогом (35)

Ужин: Каша манная молочная с сахаром и

маслом(210)

Чай с сахаром(200/10)

Хлеб пшеничный (50)

Яйцо вареное(20)



FORCHEL RU

МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ 9

Завтрак :Масло сливочное(10)

Омлет с сыром(130)

Чай с молоком (180)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Фрукты свежие (100)

Обед: Огурцы или помидоры свежие(50)

Борщ со сметаной(250/10)

Гуляш из говядины(110)

Пюре картофельное(150)

Напиток из шиповника(180)

Хлеб ржаной(50)

Полдник:Чай с сахаром(220)

Пряники(30)

Ужин: Тефтели «белип»(красная)(80)

Каша пшеничная(150)

Какао на цельном молоке(180)

Хлеб пшеничный(40)



МЕНЮ

ПЯТНИЦА 9

Завтрак :Сыр твердый(10)

Каша ячневая молочная с сахаром и маслом (100)

Чай с сахаром (180)

Мармелад желейный (20)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Сок фруктово-ягодный (200)

Обед: Салат из картофеля с зеленым горошком(60)

Суп с пшеном(250)

Биточки мясные (80)

Капуста тушеная(150)

Компот из сухофруктов(180)

Хлеб ржаной(50)

Полдник: Молоко или йогурт(220/200)

Вафли(30)

Ужин: Лапшевик с творогом и маслом сливочным(205)

Чай с молоком(200)

Хлеб пшеничный(40)

Яйцо вареное(20)



МЕНЮ

ПЯТНИЦА 5

Завтрак :Сыр твердый(10)

Каша из хлопьев «Геркулес» молочная
с сахаром и маслом (100)

Чай с молоком (180)

Мармелад желейный (20)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Сок фруктово-ягодный (200)

Обед: Салат из картофеля с зеленым горошком(60)

Свекольник на мясном бульоне со сметаной(250/10)

Плов из курицы(210)

Компот из сухофруктов(180)

Хлеб ржаной(50)

Полдник: Какао на цельном молоке(200)

Булка дорожная(50)

Ужин: Соус молочный(30)

Сырники из творога(200)

Чай с сахаром(200/10)

Хлеб пшеничный(40)



МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

Завтрак :Масло сливочное(10)

Каша пшенная молочная с сахаром и
Маслом(160)

Чай с повидлом(180/20)

Хлеб пшеничный(40)

Второй завтрак: Фрукты свежие (100)

Обед: Салат из зеленого горошка консерв. (60)

Суп картофельный с макаронными изделиями

Курица отварная (для супа)(25)

Зразы рыбные с яйцом(рыба красная)(80)

Пюре картофельное(150)

Кисель из концентрата(180)

Хлеб ржаной(50)

Полдник: Молоко или йогурт(220/200)

Печенье(30)

Ужин: Запеканка рисовая с творогом(180)

Соус молочный сладкий(30)

Чай с молоком(250)

Хлеб пшеничный(40)

