

КОМПЛЕКСНОЕ МЕНЮ

Понедельник

ЗАВТРАК

Каша овсяная
с фруктами 250 гр

или

Яичница из двух яиц 150 гр

Омлет 150 гр

Яйцо отварное 2шт

Блины со сметаной 120 гр

Нарезка (сыр, колбаса, ветчина) 90 гр

Масло сливочное 20 гр

Хлеб 110 гр

Чай черный, с лимоном, с травками с сахаром 200 гр

или кофе черный растворимый 150 гр

ОБЕД

Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом 150 гр

Борщ со сметаной 500 гр

Котлета рыбная в соусе 150 гр

Пюре картофельное 150 гр

Хлеб 110 гр

Компот 220 гр

УЖИН

Салат «Оливье» 150 гр

Куриная грудка в сливочном соусе 150 гр

Макароны 150 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 150 гр

Хлеб 110 гр

Вторник

ЗАВТРАК

Каша рисовая 250 гр *или*

Сырники со сметаной 120 гр

Нарезка (сыр, колбаса, ветчина) 90 гр

Хлеб 110 гр

Чай черный с лимоном и сахаром, с травками 200 гр

или кофе растворимый 150 гр

Яичница из двух яиц 150 гр

Омлет 150 гр

Яйцо отварное 2шт

ОБЕД

Салат «Витаминный» 150 гр

Суп - лапша с курицей 500 гр

Рыба под маринадом 150 гр

Картофель отварной 150 гр

Хлеб 110 гр

Компот 220 гр

УЖИН

Салат «Джокер» 150 гр

Перцы фаршированные мясом 320 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 100 гр

Хлеб 110 гр

Среда

ЗАВТРАК

Каша пшеничная 250 гр *или*

Яичница из двух яиц 150 гр

Омлет 150 гр

Яйцо отварное 2шт

Оладьи со сметаной 120 гр

Нарезка (колбаса, ветчина, сыр) 90 гр

Масло сливочное 20 гр

Хлеб 110 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 150 гр

ОБЕД

Овощная нарезка 150 гр

Рассольник 500 гр

Гуляш 150 гр

Пюре 150 гр

Хлеб 110 гр

Компот 220 гр

УЖИН

Соления домашние 150 гр

Жаркое из свинины 350 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 150 гр

Хлеб 110 гр

Четверг

ЗАВТРАК

- Каша злаковая 250 гр *или* Яичница из двух яиц 150 гр
Омлет 150 гр
Яйцо отварное 2шт
- Булочка с маком 120 гр
Нарезка (сыр, колбаса, ветчина) 90 гр
Масло сливочное 20 гр
Хлеб 110 гр
Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр
или кофе растворимый 150 гр

ОБЕД

- Салат «Греческий» 150 гр
Уха по-Астрахански 500 гр
Рыбка жаренная с лучком 150 гр
Капуста тушеная с зеленым горошком 150 гр
Хлеб 110 гр
Компот 220 гр

УЖИН

- Пирог рыбный 200 гр
Рыба в льезоне 150 гр
Картофель по деревенски 150 гр
Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр
или кофе растворимый 100 гр
Хлеб 110 гр

Пятница

ЗАВТРАК

Каша манная 250 гр

или

Яичница из двух яиц 150 гр

Омлет 150 гр

Яйцо отварное 2шт

Слойка с яблоком 150 гр

Мясная нарезка 90 гр

Масло сливочное 20 гр

Хлеб 110 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 150 гр

ОБЕД

Салат «Калиновка» 150 гр

Суп гороховый с копченостями 500 гр

Филе куриное запеченное с овощами под сыром 150 гр

Рис по-мексикански 150 гр

Хлеб 110 гр

Компот 220 гр

УЖИН

Салат «Цезарь» 200 гр

Люля-кебаб 150 гр

Картофель фри 200 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 150 гр

Хлеб 110 гр

Суббота

ЗАВТРАК

Каша овсяная 250 гр

или

Яичница из двух яиц 150 гр

Омлет 150 гр

Яйцо отварное 2шт

Нарезка мясная 90 гр

Масло сливочное 20 гр

Хлеб 110 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 150 гр

ОБЕД

Салат «Свекла с чесноком» 150 гр

Суп с рыбными фрикадельками 500 гр

Куриная рубленая котлета 150 гр

Запеченный картофель 150 гр

Хлеб 110 гр

Компот 220 гр

УЖИН

Салат «Столичный» 200 гр

Бефстроганов 150 гр

Гречка отварная 150 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 150 гр

Хлеб 110 гр

Воскресенье

ЗАВТРАК

Каша рисовая
с изюмом 250 гр

или

Яичница из двух яиц с
помидорами 150 гр

Омлет 150 гр

Яйцо отварное 2шт

Нарезка (сыр, колбаса, ветчина) 90 гр

Масло сливочное 20 гр

Хлеб 110 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 100 гр

ОБЕД

Рулетики баклажанные с сыром 150 гр

Суп «Грибной» 500 гр

Голубцы мясные 350 гр

Хлеб 110 гр

Компот 220 гр

УЖИН

Салат с курицей 150 гр

Свинина запеченная с овощами под сыром 350 гр

Чай черный с лимоном и сахаром 200 гр

или кофе растворимый 150 гр

Хлеб 110 гр

ПАЕК В ЛОДКУ

ЗАМЕНА ЗАВТРАКА

НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

Выпечка сладкая / несладкая 120 гр
Печенье / кекс / пряник 100 гр
Бутерброды с сыром и ветчиной 120 гр
Яйцо отварное 2 шт
Хлеб 110 гр
Чай с лимоном и сахаром/ Кофе 220 гр

ПАЕК В ЛОДКУ

ЗАМЕНА ОБЕДА

НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

Вариант №1

Курица запеченная 200 гр
Картофель по-деревенски 150 гр
Соленья домашние 150 гр
Хлеб 10 гр
Чай с лимоном и сахаром/кофе 220 гр

Вариант №2

Сосиски / Сардельки
Картофель отварной 150 гр
Овощи свежие 150 гр
Хлеб 10 гр
Чай с лимоном и сахаром / кофе 220 гр