

Утверждено
 Директор ФОК «Гагаринский»
 Аликина О.В.



МЕНЮ

1-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша мол.гречневая	200/10 гр.
4.	Кофе черный	200 гр.
5.	Яйцо вареное	40 гр.
6.	Батон	90 гр.

2.Обед:

1.	Салат из св.помидор с маслом раст.	100 гр.
2.	Щи с курой	250 гр.
3.	Кура запеченая	100 гр.
4.	Макароны отварные	200 гр.
5.	Компот из кураги	200 гр.
6.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Салат «Крабовый»	150 гр.
2.	Плов с говядиной	300 гр.
3.	Печенье	40 гр.
4.	Чай с сахаром	200 гр.
5.	Хлеб	70 гр.

Зав.производством :
 Калькулятор :

Мохнаткина Н.Ю.
 Сафронова В.Н.

Утверждаю
 Директор ФОК «Гагаринский»
 Аликина О.В.



МЕНЮ

2-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша мол.4 злака	200/10 гр.
4.	Кофе 3 в 1	200 гр.
5.	Бутерброд с ветчиной	30/30 гр.
6.	Батон	60 гр.

2.Обед:

1.	Салат Витаминный	150 гр.
2.	Рассольник Ленинградский	250/20 гр.
3.	Гуляш из говядины	75/50 гр.
4.	Картофельное пюре	200 гр.
5.	Компот из изюма	200 гр.
6.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Салат Оливье	150 гр.
2.	Тефтели	100 гр.
3.	Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.
4.	Чай с сахаром	200 гр.
5.	Хлеб	70 гр.

Зав.производством :
 Калькулятор :

Мохнаткина Н.Ю.
 Сафронова В.Н.



Утверждаю
Директор ФОК «Гагаринский»
Аликина О.В.

МЕНЮ

3-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша молочная пшеничная	200/10 гр.
4.	Чай с сахаром и лимоном	200 гр.
5.	Йогурт	100 гр.
6.	Батон	90 гр.

2.Обед:

1.	Салат «Мимоза»	150 гр.
2.	Борщ	250/20 гр.
3.	Шницель н/р	75 гр.
4.	Рис с овощами	200 гр.
5.	Компот из чернослива	200 гр.
6.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Салат из огурцов и помидор	150 гр.
2.	Жаркое по-домашнему с говядиной	300 гр.
3.	Чай с сахаром	200 гр.
4.	Хлеб	70 гр.

Зав.производством :
Калькулятор :

Мохнаткина Н.Ю.
Сафронова В.Н.

Утверждаю
Директор ФОК «Гагаринский»
Аликина О.В.



МЕНЮ

4-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша мол.рисовая	200/10 гр.
4.	Кофе 3 в 1	200 гр.
5.	Яблоко	1 шт.
6.	Батон	90 гр.

2.Обед:

1.	Салат «Сельдь под шубой»	150 гр.
2.	Суп-лапша с курой	250 гр.
3.	Гуляш из говядины	75/50гр.
4.	Макаронны отварные	200 гр.
5.	Напиток из шиповника	200 гр.
6.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Салат «Новинка»	150 гр.
2.	Рыба запеченная с сыром	100 гр.
3.	Картофельное пюре	200гр.
4.	Чай с сахаром	200 гр.
5.	Хлеб	70 гр.

Зав.производством :
Калькулятор :

Мохнаткина Н.Ю.
Сафронова В.Н.



Утверждаю
Директор ФЦК «Гагаринский»
Аликина О.В.

МЕНЮ

5-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша мол.геркулесовая	200/10 гр.
4.	Чай с сахаром и лимоном	200 гр.
5.	Бутерброд с ветчиной	30/30 гр.
6.	Батон	60 гр.

2.Обед:

1.	Яйцо с зеленым горошком и майонезом	70 гр.
2.	Суп рисовый с фрикадельками	300 гр.
3.	Биточки рубленые с соусом	75/100 гр.
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.
5.	Компот из с/фруктов	200 гр.
6.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Салат из св.огурцов с маслом растит.	100 гр.
2.	Поджарка из куриного филе	75/50 гр.
3.	Спагетти отварные	200 гр.
4.	Чай с сахаром	200 гр.
5.	Хлеб	70 гр.

Зав.производством :
Калькулятор :

Мохнаткина Н.Ю.
Сафронова В.Н.

Утверждаю
 Директор ФОК «Игаринский»
 Аликина О.В.



МЕНЮ

6-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша молочная «Дружба»	200/10 гр.
4.	Кофе черный	200 гр.
5.	Йогурт	100 гр.
6.	Батон	90 гр.

2.Обед:

1.	Салат из б/капусты с огурцом	150 гр.
2.	Солянка по-домашнему	250/20 гр.
3.	Кура запеченая	100 гр.
4.	Картофель отварной	200 гр.
5.	Компот из кураги с изюмом	200 гр.
6.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Салат «Рыжик»	150 гр.
2.	Бифштекс	70 гр.
3.	Соус красный осн.	100 гр.
4.	Рис отварной	200 гр.
5.	Чай с сахаром	200 гр.
6.	Хлеб	70 гр.

Зав.производством :
 Калькулятор :

Мохнаткина Н.Ю.
 Сафронова В.Н.



Утверждаю
 Директор ФОУ «Гагаринский»
 Аликина О.В.

МЕНЮ

7-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша мол. «Ассорти»	200/10 гр.
4.	Чай с сахаром	200 гр.
5.	Яйцо вареное	40 гр.
6.	Батон	90 гр.

2.Обед:

1.	Винегрет	150 гр.
2.	Суп картофельный с горохом и копченостями	250 гр.
3.	Сосиски отварные	2 шт.
4.	Капуста тушеная	200 гр.
5.	Напиток из шиповника	200 гр.
6.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Салат «Оливье»	150 гр.
2.	Поджарка из филе куриного	75/50гр.
3.	Картофель запеченый	200 гр.
4.	Чай с сахаром	200 гр.
5.	Хлеб	70 гр.

Зав.производством :
 Калькулятор :

Мохнаткина Н.Ю.
Сафронова В.Н.

Утверждаю
 Директор ФОК «Гагаринский»
 Аликина О.В.



М Е Н Ю

8-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша мол.рисовая	200/10 гр.
4.	Чай с сахаром и лимоном	200 гр.
5.	Бутерброд с ветчиной	30/30 гр.
6.	Батон	60 гр.

2.Обед:

1.	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150 гр.
2.	Суп картофельный с горбушей	300 гр.
3.	Жаркое по-домашнему	300 гр.
4.	Компот из с/фруктов	200 гр.
5.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Салат «Мимоза»	150 гр.
2.	Гуляш из говядины	75/50 гр.
3.	Макаронны отварные	200 гр.
4.	Чай с сахаром	200 гр.
5.	Хлеб	70 гр.

Зав.производством :
 Калькулятор :

Мохнаткина Н.Ю.
 Сафронова В.Н.

Утверждаю
Директор ФОК «Гагаринский»
Аликина О.В.



М Е Н Ю

9-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша мол.5 злаков	200/10 гр.
4.	Какао с молоком	200 гр.
5.	Йогурт	100 гр.
6.	Батон	60 гр.

2.Обед:

1.	Салат из моркови с чесноком и майонезом	150 гр.
2.	Суп -харчо	250 гр.
3.	Голубцы ленивые	300 гр.
4.	Соус молочный	100 гр.
5.	Компот из чернослива	200 гр.
6.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Сельдь под шубой	150 гр.
2.	Шницель	70 гр.
3.	Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.
4.	Чай с сахаром	200 гр.
5.	Хлеб	70 гр.

Зав.производством :
Калькулятор :

Мохнаткина Н.Ю.
Сафронова В.Н.

Утверждаю
 Директор ФОК «Гагаринский»
 Аликина О.В.



МЕНЮ

10-й день

1.Завтрак:

1.	Масло сливочное	10 гр.
2.	Сыр	20 гр.
3.	Каша мол.пшенная	200/10 гр.
4.	Чай с сахаром и лимоном	200 гр.
5.	Бутерброд с ветчиной	30/30 гр.
6.	Батон	60 гр.

2.Обед:

1.	Салат из б/капусты и помидор	150 гр.
2.	Суп мясной с зеленым горошком	250 гр.
3.	Кура запеченая	100 гр.
4.	Макаронны отварные	200 гр.
5.	Компот из кураги	200 гр.
6.	Хлеб	90 гр.

3.Ужин:

1.	Яйцо с зеленым горошком и майонезом	70 гр.
2.	Рыба запеченая	75/50 гр.
3.	Картофельное пюре	200 гр.
4.	Чай с сахаром	200 гр.
5.	Хлеб	70 гр.
6.	Яблоко	1 шт.

Зав.производством :
 Калькулятор :




Мохнаткина Н.Ю.
 Сафронова В.Н.