

## МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ на 01.-11.12.2025г.

| День недели | Прием пищи | Раздел меню          | Блюда                                | Вес блюда, г |
|-------------|------------|----------------------|--------------------------------------|--------------|
| 1           | Завтрак    | гарнир               | Каша пшеничная рассыпчатая           | 150          |
|             |            | второе блюдо         | Гуляш (из говядины)                  | 90           |
|             |            | закуска              | Салат студенческий                   | 80           |
|             |            | горячий напиток      | Чай с сахаром                        | 200          |
|             |            | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20           |
|             |            | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60           |
| 2           | Обед       | первое блюдо         | Суп чечевичный с овощами             | 250          |
|             |            | гарнир               | Каша пшеничная рассыпчатая           | 150          |
|             |            | второе блюдо         | Гуляш (из говядины)                  | 90           |
|             |            | салат                | Салат студенческий                   | 80           |
|             |            | горячий напиток      | Чай с сахаром                        | 200          |
|             |            | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20           |
|             |            | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60           |
|             | Завтрак    | второе блюдо         | Плов из птицы                        | 180          |
|             |            | салат                | Салат из капусты с горошком          | 60           |
|             |            | горячий напиток      | Компот из смеси сухофруктов          | 200          |
|             |            | фрукт                | Банан                                | 100          |
|             |            | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20           |
|             |            | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60           |
|             |            | первое блюдо         | Борщ (со сметаной)                   | 250/10       |
|             |            | второе блюдо         | Плов из птицы                        | 180          |
|             | Обед       | салат                | Салат из капусты с горошком          | 60           |
|             |            | горячий напиток      | Компот из смеси сухофруктов          | 200          |
|             |            | фрукт                | Банан                                | 100          |
|             |            | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20           |
|             |            | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60           |
|             |            | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60           |
| 3           | Завтрак    | гарнир               | Макаронные изделия отварные с маслом | 150          |
|             |            | мясное блюдо         | Котлета из говядины                  | 90           |
|             |            | салат                | Салат из белокочанной капусты        | 60           |
|             |            | горячий напиток      | Чай с сахаром                        | 200          |
|             |            | кондитерское изделие | Печенье                              | 30           |
|             |            | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20           |
|             |            | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60           |
|             | Обед       | первое блюдо         | Суп картофельный с бобовыми          | 250          |
|             |            | гарнир               | Макаронные изделия отварные с маслом | 150          |
|             |            | мясное блюдо         | Котлета из говядины                  | 90           |
|             |            | салат                | Салат из белокочанной капусты        | 60           |
|             |            | горячий напиток      | Чай с сахаром                        | 200          |
|             |            | кондитерское изделие | Печенье                              | 30           |
|             |            | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20           |

|   |         |                      |                                      |        |
|---|---------|----------------------|--------------------------------------|--------|
| 4 | Завтрак | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60     |
|   |         | гарнир               | Каша гречневая рассыпчатая           | 180    |
|   |         | мясное блюдо         | Гуляш из курицы                      | 90     |
|   |         | салат                | Салат из капусты с горошком          | 60     |
|   |         | напиток              | Компот из смеси сухофруктов          | 200    |
|   |         | фрукт                | Яблоко                               | 26     |
|   |         | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20     |
|   | Обед    | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60     |
|   |         | первое блюдо         | Суп куриный с вермишелью             | 250    |
|   |         | мясное блюдо         | Гуляш из курицы                      | 90     |
|   |         | салат                | Салат из капусты с горошком          | 60     |
|   |         | напиток              | Компот из смеси сухофруктов          | 200    |
|   |         | фрукт                | Яблоко                               | 26     |
|   |         | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20     |
|   |         | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60     |
| 5 | Завтрак | второе блюдо         | Плов с фасолью                       | 180,00 |
|   |         | закуска              | Салат из белокочанной капусты        | 60     |
|   |         | горячий напиток      | Какао с молоком                      | 200,00 |
|   |         | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20,00  |
|   |         | хлеб                 | Бутерброд с маслом                   | 50/10  |
|   | Обед    | первое блюдо         | Суп перловый с овощами               | 250,00 |
|   |         | второе блюдо         | Плов с фасолью                       | 180,00 |
|   |         | закуска              | Салат из белокочанной капусты        | 60     |
|   |         | фрукт                | Яблоко                               | 100,00 |
|   |         | горячий напиток      | Чай с сахаром                        | 200,00 |
|   |         | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20,00  |
|   |         | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60,00  |
| 6 | Завтрак | гарнир               | Каша манная молочная жидкая          | 200    |
|   |         | яйцо                 | Яйцо вареное                         | 40     |
|   |         | закуска              | Сыр                                  | 20     |
|   |         | горячий напиток      | Чай с сахаром                        | 200,00 |
|   |         | кондитерское изделие | Печенье                              | 30,00  |
|   |         | хлеб                 | Булочка сдобная                      | 60,00  |
|   | Обед    | первое блюдо         | Суп чечевичный с овощами             | 250,00 |
|   |         | гарнир               | Каша пшеничная рассыпчатая           | 150,00 |
|   |         | второе блюдо         | Гуляш (из говядины)                  | 90,00  |
|   |         | горячий напиток      | Чай с сахаром                        | 200,00 |
|   |         | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20,00  |
|   |         | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60,00  |
| 7 | Завтрак | гарнир               | Макаронные изделия отварные с маслом | 150    |
|   |         | второе блюдо         | Гуляш (из говядины)                  | 90     |
|   |         | закуска              | Салат из белокочанной капусты        | 60,00  |
|   |         | горячий напиток      | Чай с сахаром                        | 200,00 |
|   |         | фрукт                | Яблоко                               | 100,00 |
|   |         | хлеб                 | Хлеб ржаной                          | 20,00  |
|   |         | хлеб                 | Хлеб пшеничный                       | 60,00  |
|   | Обед    | первое блюдо         | Суп фасолевый с овощами              | 200,00 |

|    |         |                       |                                      |        |
|----|---------|-----------------------|--------------------------------------|--------|
|    |         | гарнир                | Макаронные изделия отварные с маслом | 150    |
|    |         | второе блюдо          | Гуляш (из говядины)                  | 90     |
|    |         | закуска               | Салат из белокочанной капусты        | 60,00  |
|    |         | горячий напиток       | Чай с сахаром                        | 200,00 |
|    |         | хлеб                  | Хлеб ржаной                          | 20,00  |
|    |         | хлеб                  | Хлеб пшеничный                       | 60,00  |
|    |         | хлеб                  | Хлеб пшеничный                       | 60,00  |
| 8  | Завтрак | гарнир                | Каша гречневая рассыпчатая           | 180    |
|    |         | мясо                  | Гуляш из курицы                      | 90     |
|    |         | закуска               | Салат из капусты с горошком          | 60     |
|    |         | горячий напиток       | Компот из смеси сухофруктов          | 200    |
|    |         | фрукт                 | Яблоко                               | 100    |
|    |         | хлебобулочное изделие | Хлеб ржаной                          | 20     |
|    |         | хлебобулочное изделие | Хлеб пшеничный                       | 60     |
|    | Обед    | первое блюдо          | Суп куриный с вермишелью             | 250,00 |
|    |         | гарнир                | Каша гречневая рассыпчатая           | 150,00 |
|    |         | второе блюдо          | Курица тушеная                       | 90,00  |
|    |         | закуска               | Салат из капусты с горошком          | 200,00 |
|    |         | напиток               | Компот из смеси сухофруктов          | 20,00  |
|    |         | фрукт                 | Яблоко                               | 60,00  |
|    |         | хлеб                  | Хлеб ржаной                          |        |
|    |         | хлеб                  | Хлеб пшеничный                       |        |
|    |         | хлеб                  | Хлеб пшеничный                       |        |
|    |         | хлеб                  | Хлеб пшеничный                       |        |
| 9  | Завтрак | гарнир                | Картофельное пюре                    | 150    |
|    |         | мясное блюдо          | Котлета рыбная любительская          | 100    |
|    |         | закуска               | Салат из капусты с горошком          | 60     |
|    |         | горячий напиток       | Чай с сахаром                        | 200    |
|    |         |                       | Масло сливочное                      | 10     |
|    |         | кондитерское изделие  | Печенье                              | 30     |
|    |         | хлеб                  | Хлеб ржаной                          | 20     |
|    | Обед    | хлеб                  | Хлеб пшеничный                       | 60     |
|    |         | первое блюдо          | Хлеб пшеничный                       | 200    |
|    |         | первое блюдо          | Суп картофельный с бобовыми          | 250    |
|    |         | второе блюдо          | Картофельное пюре                    | 150    |
|    |         | рыбное блюдо          | Котлета рыбная любительская          | 100    |
|    |         | закуска               | Салат из капусты с горошком          | 60     |
|    |         | горячий напиток       | Чай с сахаром                        | 200    |
|    |         | хлеб                  | Хлеб ржаной                          | 20     |
|    |         | хлеб                  | Бутерброд с маслом                   | 40     |
| 10 | Завтрак | первое блюдо          | Суп молочный с крупой (гречневой)    | 200    |
|    |         | десерт                | Творожные треугольники               | 100    |
|    |         | закуска               | Сыр                                  | 20     |
|    |         | горячий напиток       | Чай с сахаром                        | 200    |
|    |         | хлеб                  | Хлеб ржаной                          | 20     |
|    |         | хлеб                  | Хлеб пшеничный                       | 60     |
|    | Обед    | первое блюдо          | Суп с макаронными изделиями          | 250    |
|    |         | второе блюдо          | Плов с фасолью                       | 180    |
|    |         | закуска               | Салат студенческий                   | 80     |

|  |                 |                |     |
|--|-----------------|----------------|-----|
|  | фрукт           | Яблоко         | 100 |
|  | горячий напиток | Чай с сахаром  | 200 |
|  | хлеб            | Хлеб ржаной    | 20  |
|  | хлеб            | Хлеб пшеничный | 60  |