

## Понедельник

### Список Продуктов:

#### Завтрак:

Яичница

- 1) Яйцо (по 2 на чел.)
- 2) Помидоры – 3 шт.
- 3) Масло сливочное – 1 п.
- 7) Чай
- 8) Лимон
- 9) Хлеб

#### Обед:

Щи

- 1) Курица – 1.5 шт.
- 2) Суп набор – 1 шт.
- 3) Картошка – 10 шт.
- 4) Капуста – 0.5 кач.
- 5) Морковь – 2шт.
- 6) Лук – 2 шт.
- 10) Огурцы свежие
- 14) Хлеб

#### Ужин:

Гречка с курицей

- 1) Гречка – 2 уп.

2) Курица

6) Хлеб

3) Лук – 2 шт.

4) Морковь – 2 шт.

## Воскресенье

### **Завтрак:**

Каша рисовая

### **Обед:**

Суп гороховый

Салат «свекла с чесноком»

### **Ужин:**

Макароны с тушёнкой

### **Список Продуктов:**

1) Рис – 2 п.

6) Чай

2) Молоко – 1 п.

7) Сгущенка

9) Хлеб

3) Масло сливочное – 1 п.

1) Курица – 1.5 шт.

6) Свекла – 3 кг.

2) Горох – 1 п.

7) Майонез

3) Картофель – 15 шт.

8) Чеснок

4) Лук – 2 шт.

9) Хлеб

5) Морковь – 2 шт.

1) Тушенка – 3 б.

2) Макароны – 4 уп.

3) Лук – 2 шт.

4) Морковь – 2 шт.

## **Вторник**

### **Завтрак:**

Овсянка с молоком

### **Обед:**

Суп куриный

Салат «капустный»

### **Ужин:**

Свинина с картошкой

### **Список Продуктов:**

1) Овсянка – 4 п.

5) Масло слив.

2) Молоко – 1 п

6) Чай

8) Хлеб

1) Курица – 1

8) Капуста

2) Суп набор – 1

9) Морковь – 2

3) Лук – 2

11) Зелень

- 4) Морковь – 2
- 12) Чеснок
- 13) Помидоры
- 5) Хлеб
- 14) Картошка – 10 шт. 15) Масло раст.

- 1) Свинина – 3 кг.
- 2) Картошка – 6 кг.
- 3) Лук – 2 шт. 7) Хлеб
- 4) Морковь – 2 шт.

## Суббота

### **Завтрак:**

Творог с повидлом, сметаной

### **Обед:**

Суп куриный с яйцом (1/2 на чел)

Салат «оливье»

### **Ужин:**

Куриные бёдра с гречкой

### **Список Продуктов:**

- 1) Творог
- 2) Сметана
- 3) Повидло
- 4) Хлеб
- 5) Картошка
- 6) Чай
- 7) Лук
- 8) Морковь

- 1) Курица – 1-1.5 шт.
- 2) Вермишель – 1 п.
- 3) Картофель – 10 шт.
- 4) Лук – 2 шт.
- 5) Морковь – 2 шт.
- 6) Зелень.
- 7) Майонез – 0.5 б.
- 8) Морковь – 2 шт.
- 9) Картофель – 15 шт.
- 10) Лук – 1 шт.

- 1) Куриные бедра
- 2) Гречка – 2 п.
- 3) Лук – 3 шт.
- 4) Чеснок

## Среда

### **Завтрак:**

Каша пшенная с яблоками

### **Обед:**

Суп куриный с лапшой

Салат «винегрет»

### **Ужин:**

Куриные бёдра с гречкой

## Список Продуктов:

1) Пшенка – 4 п.

2) Молоко – 1 п

3) Слив. масло – 0.5

5) Хлеб

6) Чай

1) Куриные бедра

2) Гречка – 2 п

3) Лук – 2 шт

5) Хлеб

## Четверг

1) Курица – 1

2) Лапша – 1п

3) Зелень

4) Лук – 2

5) Морковь – 2

6) Масло раст.

7) Хлеб

8) Свекла – 2.5 кг.

9) Картофель – 15 шт.

10) Лук репч. – 2 шт.

12) Кваш. Капуста – 1 б.

13) Огурца сол. – 1 б.

### Завтрак:

Кукурузная каша

### Обед:

Борщ красный

Салат «летний»

## Ужин:

Макароны с сосисками

5) Морковь – 2 шт.

6) Лук - 3 шт.

7) Капуста – 0.5 кг.

12) Огурцы

13) Помидоры

15) Зелень

## Список Продуктов:

1) Кукурузная крупа – 3 п.    5) Хлеб

2) Молоко – 1 п                    6) Чай

3) Слив. масло – 1

1) Курица – 1

8) Чеснок

2) Суп набор – 1

3) Свекла – 6 шт.

4) Картофель – 10 шт.

11) Сметана

1) Сосиски – 25 шт.

2) Макароны – 4 п.

3) Лук – 2 шт.

4) Морковь – 2 шт.

## Пятница

## Завтрак:

Рисовая каша

**Обед:**

Куриный суп

Салат «морковный»

1) Курица – 1/1.5 шт.

2) Вермишель – 0.5 кг.

3) Картофель – 15 шт.

4) Лук – 2 шт.

5) Морковь – 2 шт.

9) Морковь – 2.5 кг.

**Ужин:**

Картофель с тушенкой

1) Тушенка – 3 б.

2) Картофель – 6 кг.

3) Лук – 2 шт.

4) Морковь – 2 шт.

**Список Продуктов:**

1) Рис – 2 п.

6) Чай

2) Молоко – 1 п.

7) Хлеб