

## Понедельник

## Список Продуктов:

### Завтрак:

Яичница с колбасой

### Обед:

Щи с томатной пастой

Крабовый салат

### Ужин:

Гречка с говядиной

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1) Яйцо (по 2 на чел.)     | 6) Сыр плав. – 3 уп.     |
| 2) Колбаса - 0.5           | 7) Чай                   |
| 3) Помидоры – 3 шт.        | 8) Лимон                 |
| 4) Масло сливочное – 1 п.  | 9) Хлеб                  |
| 5) Йогурт                  |                          |
| 1) Курица – 1.5 шт.        | 8) Рис – 1 кг.           |
| 2) Суп набор – 1 шт.       | 9) Краб. палочки – 5 шт. |
| 3) Картошка – 10 шт.       | 10) Огурцы свежие        |
| 4) Капуста – 0.5 кач.      | 11) Кукуруза – 2         |
| 5) Морковь – 2шт.          | 12) Яйцо – 10 шт.        |
| 6) Лук – 2 шт.             | 13) Майонез              |
| 7) Томатная паста – 0.5 б. | 14) Хлеб                 |

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| 1) Гречка – 2 уп.  | 5) Специи |
| 2) Говядина        | 6) Хлеб   |
| 3) Лук – 2 шт.     |           |
| 4) Морковь – 2 шт. |           |

## **Воскресенье**

### **Завтрак:**

Каша рисовая

### **Обед:**

Суп гороховый

Салат «свекла с чесноком»

### **Ужин:**

Макароны по-флотски

### **Список Продуктов:**

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 1) Рис – 2 п.             | 6) Кофе                |
| 2) Молоко – 1 п.          | 7) Сгущенка            |
| 3) Шок. Паста – 2 б.      | 8) Сырок глазированный |
| 4) Колбаса вар. – 0.5     | 9) Хлеб                |
| 5) Масло сливочное – 1 п. |                        |
| 1) Курица – 1.5 шт.       | 6) Свекла – 3 кг.      |
| 2) Горох – 1 п.           | 7) Майонез             |

- 3) Картофель – 15 шт.
- 4) Лук – 2 шт.
- 5) Морковь – 2 шт.

- 8) Чеснок
- 9) Хлеб

- 1) Фарш – 3 уп.
- 2) Спагетти – 4 уп.
- 3) Лук – 2 шт.
- 4) Морковь – 2 шт.
- 5) Томатная паста

## **Вторник**

### **Завтрак:**

Овсянка с шок. пастой

### **Обед:**

Суп харчо

Салат «капустный»

### **Ужин:**

Свинина с картошкой

### **Список Продуктов:**

- 1) Овсянка – 4 п.
- 2) Молоко – 1 п
- 3) Шок. Паста – 2 б.
- 4) Колбаса п/к
- 5) Масло слив.
- 6) Чай
- 8) Хлеб

## Суббота

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 1) Курица – 1         | 8) Капуста      |
| 2) Суп набор – 1      | 9) Морковь – 2  |
| 3) Рис                | 10) Лук         |
| 4) Лук – 2            | 11) Зелень      |
| 5) Морковь – 2        | 12) Чеснок      |
| 6) Том. Паста – 0.5   | 13) Помидоры    |
| 7) Хлеб               |                 |
| 14) Картошка – 10 шт. | 15) Масло раст. |

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| 1) Свинина – 3 кг.  | 5) Том. паста |
| 2) Картошка – 6 кг. | 6) Специи     |
| 3) Лук – 2 шт.      | 7) Хлеб       |
| 4) Морковь – 2 шт.  |               |

### **Завтрак:**

Творог с повидлом, сметаной  
и банан

### **Обед:**

Суп куриный с яйцом (1/2 на чел)

Салат «оливье»

### **Ужин:**

Куриные бёдра с гречкой

## Список Продуктов:

- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| 1) Творог  | 5) Колбаса вар. – 0.5 |
| 2) Сметана | 6) Чай                |
| 3) Повидло | 7) Масло сливоч.      |
| 4) Банан   | 8) Хлеб               |

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 1) Курица – 1-1.5 шт. | 8) Морковь – 2 шт.      |
| 2) Вермишель – 1 п.   | 9) Картофель – 15 шт.   |
| 3) Картофель – 10 шт. | 10) Лук – 1 шт.         |
| 4) Лук – 2 шт.        | 11) Зел. Горошек – 1 б. |
| 5) Морковь – 2 шт.    | 12) Колбаса – 0.5       |
| 6) Зелень             | 13) Огурца сол. – 1 б.  |
| 7) Майонез – 0.5 б.   | 14) Яйцо – 10 шт.       |

1) Куриные бедра

2) Гречка – 2 п.

3) Лук – 3 шт.

4) Чеснок

## Среда

### Завтрак:

Каша пшенная с яблоками  
и шок. пастой

### Обед:

Суп куриный с лапшой

Салат «винегрет»

**Ужин:**

Куриные бёдра с гречкой

4) Лук – 2

5) Морковь – 2

6) Масло раст.

7) Хлеб

11) Зел. Горошек – 1 б.

12) Кваш. Капуста – 1 б.

13) Огурца сол. – 1 б.

### Список Продуктов:

1) Пшенка – 4 п.

2) Молоко – 1 п

3) Колбаса вар. – 0.5

4) Слив. масло – 0.5

5) Хлеб

6) Чай

1) Куриные бедра

2) Гречка – 2 п.

3) Лук – 2 шт.

4) Чеснок

5) Хлеб

6) Морковь - 2

7) Майонез

### Четверг

1) Курица – 1

2) Лапша – 1п

3) Зелень

8) Свекла – 2.5 кг.

9) Картофель – 15 шт.

10) Лук репч. – 2 шт.

**Завтрак:**

Кукурузная каша с шок. пастой

**Обед:**

Борщ красный

Салат «летний»

**Ужин:**

Макароны с сосисками

4) Слив. масло – 1

1) Курица – 1

8) Чеснок

2) Суп набор – 1

9) Специи

3) Свекла – 6 шт.

10) Том. Паста

4) Картофель – 10 шт.

11) Сметана

5) Морковь – 2 шт.

12) Огурцы

6) Лук - 3 шт.

13) Помидоры

7) Капуста – 0.5 кг.

14) Майонез

15) Зелень

**Список Продуктов:**

1) Кукурузная крупа – 3 п.    5) Хлеб

2) Молоко – 1 п                    6) Чай

3) Колбаса вар. – 0.5            7) Шок. паста – 2 б.

1) Сосиски – 25 шт.

5) Том. Паста

2) Макароны – 4 п.

3) Лук – 2 шт.

4) Морковь – 2 шт.

## Пятница

## Список Продуктов:

### Завтрак:

Рисовая каша с шок. пастой

### Обед:

Сырный суп

Салат «морковный»

### Ужин:

Картофель с фаршем

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 1) Рис – 2 п.             | 6) Чай                |
| 2) Молоко – 1 п.          | 7) Хлеб               |
| 3) Яйцо вар (1 на чел)    |                       |
| 4) Колбаса п/к – 0.5      |                       |
| 5) Масло сливочное – 1 п. |                       |
| 1) Курица – 1/1.5 шт.     | 6) Сыр дружба – 8 шт. |
| 2) Вермишель – 0.5 кг.    | 7) Майонез – 0.5      |
| 3) Картофель – 15 шт.     | 8) Чеснок             |
| 4) Лук – 2 шт.            | 9) Морковь – 2.5 кг.  |
| 5) Морковь – 2 шт.        |                       |



1) Фарш куриный – 3 уп.

2) Картофель – 6 кг.

3) Лук – 2 шт.

4) Морковь – 2 шт.

5) Томатная паста – 0.5