

Примерное меню на неделю

Понедельник

Завтрак	Обед	Ужин
Каша овсяная	Салат из капусты с морковью	Рулетики из омлета с чесноком
Яичница или омлет	Уха (сазан, сом)	Хэ из щуки и судака
Колбасная и сырная нарезка	Сом с картофелем, запеченные в фольге	Люля-кебаб с маринованным луком и картофельным пюре
Блины со сметаной и джемом	Нарезка из свежих овощей (летний период), соления домашние (зимний период)	Компот, чай или растворимый кофе
Чай или растворимый кофе	Компот, чай или растворимый кофе	

Вторник

Завтрак	Обед	Ужин
Каша рисовая	Салат морковный с майонезом и чесноком	Винегрет
Яичница или омлет	Нарезка из свежих овощей (летний период), соления домашние (зимний период)	Печеночные тортики
Колбасная и сырная нарезка	Рассольник «Ленинградский»	Пельмени рыбные (сом, щука, сазан) со сметаной или майонезоманным луком и картофельным пюре

Оладьи со сметаной и джемом	Котлеты из рыбы (щука, сом, сазан) с отварным рисом	Жареные ребрышки сазана
Чай или растворимый кофе	Компот, чай или растворимый кофе	Компот, чай или растворимый кофе

Среда

Завтрак	Обед	Ужин
Каша пшенная	Салат из свеклы с майонезом и чесноком	Салат овощной
Яичница или омлет	Щи со сметаной <>	Сом, запеченный под сырной шубой и жареной картошкой с луком
Колбасная и сырная нарезка	Пирог рыбный (сом, сазан)	Рулетики из лаваша с чесноком и зеленью
Сырники со сметаной и джемом	Нарезка из свежих овощей (летний период), соления домашние (зимний период)	Компот, чай или растворимый кофе
Чай или растворимый кофе	Компот, чай или растворимый кофе	

Четверг

Завтрак	Обед	Ужин
Каша гречневая с молоком	Салат «Фасолька»	Икрыники
Яичница или омлет	Шурпа из баранины	Салат из крабовых палочек
Сырная и колбасная нарезка	Сазан под маринадом с запечённым картофелем	Голубцы ленивые со сметаной

Ватрушки с творогом	Нарезка из свежих овощей (летний период), соления домашние (зимний период)	Помидоры под сыром
Чай или растворимый кофе	Компот, чай или растворимый кофе	Компот, чай или растворимый кофе

Пятница

Завтрак	Обед	Ужин
Каша овсяная	Салат из свежей капусты	Манты казахские с говядиной и свининой, со сметаной или майонезом
Яичница или омлет	Нарезка из свежих овощей (летний период), соления домашние (зимний период)	Салат «Греческий»
Сырная и колбасная нарезка	Суп с рыбными фрикадельками	Компот, чай или растворимый кофе
Блины со сметаной и джемом	Гуляш из телятины со спагетти	
Чай или растворимый кофе	Компот, чай или растворимый кофе	

Суббота

Завтрак	Обед	Ужин
Каша рисовая	Салат морковный с майонезом и чесноком	Салат "Оливье"
Яичница или омлет	Нарезка из свежих овощей (летний период), соления домашние (зимний период)	Рыба «Мечта» (сом или судак) с картофельным пюре

Сырная и колбасная нарезка	Куриный суп с домашней лапшой	Шашлычки из сома
Оладьи со сметаной и джемом	Зразы рыбные с гречневой кашей	Компот, чай или растворимый кофе
Чай или растворимый кофе	Компот, чай или растворимый кофе	

Воскресенье

Завтрак	Обед	Ужин
Каша пшённая	Салат свекольный с майонезом и чесноком	Кайнары (казахские беляши)
Яичница или омлет	Нарезка из свежих овощей (летний период), соленья домашние (зимний период)	Рулетики из лаваша с сыром и зеленью
Сырная и колбасная нарезка	Суп грибной	Компот, чай или растворимый кофе
Ватрушки с творогом	Пирог рыбный (сом, сазан)	
Чай или растворимый кофе	Компот, чай или растворимый кофе	