

Ректор АНО ВО «АНО ВО ИТЦ «Алгебра»»

Б.С. Лиджиев

2025 г.

ИНД. ДЖАВАНОВА А.Ю.

## ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

| Понедельник                                                                                    | Вторник                                                                                                | Среда                                                                                        | Четверг                                                                                | Пятница                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Первое блюдо                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                        |                                                                                     |
| 1. Суп с овощами и индейкой<br>2. Борщ                                                         | 1. Рассольник «Ленинградский»<br>2. Гороховый суп с сосисками                                          | 1.Суп-пюре с курицей<br>2. Фасолевый суп                                                     | 1. Суп с куриными фрикадельками<br>2. Суп с индейкой и рисом                           | 1.Куриный суп с вермишелью<br>2.Тыквенный суп                                       |
| Второе блюдо                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                        |                                                                                     |
| 1. Запеченная курица с рисом и овощами<br>2. Тушеная скумбрия с овощами<br>3. Гуляш из индейки | 1. Овощная запеканка<br>2. Тефтели из куриного фарша<br>3.Овощная лазанья без теста (с куриным фаршем) | 1. Рыбные котлеты с кабачком<br>2. Куриная запеканка с овощами<br>3. Судак тушеный с овощами | 1.Овощные оладьи<br>2. Тушенное мясо с картошкой<br>3. Запеканка из кабачков с курицей | 1.Тушеная говядина с кабачками<br>2.Тефтели из индейки<br>3. Овощное рагу с курицей |
| Гарниры                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                        |                                                                                     |
| 1.Рис<br>2.Тушенные овощи<br>3.Булгур с тыквой                                                 | 1.Гречка<br>2.Тушенные овощи<br>3.Перловка                                                             | 1. Гречка<br>2. Тушенные овощи<br>3. Рис                                                     | 1.Зеленая гречка<br>2.Тушенные овощи                                                   | 1.Пюре<br>2.Тушенные овощи<br>3.                                                    |
| Салаты                                                                                         |                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                        |                                                                                     |
| 1.Салат свекольно-яблочный<br>2.Овощной салат «Щётка»                                          | 1.Салат из свежей капусты с яблоком<br>2.Диетический «Оливье»                                          | 1. Салат из помидоров и огурцов<br>2.Винегрет классический с горошком                        | 1.Салат из редиски с огурцом<br>2.Маринованная свекла                                  | 1.Салат винегрет<br>2. Овощной салат с яйцом                                        |
| Выпечки                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                        |                                                                                     |
| 1. Сырники с бананом<br>2. Ленивая пицца                                                       | 1 Яблочно-морковный рулет<br>Блинчики с творожно-банановой начинкой                                    | 1.Творожная запеканка<br>2. Тыквенные кексы                                                  | 1.Овсяное печенье с творогом и бананом<br>2.Творожное печенье без глютена              | 1.Оладьи из кабачков с зеленой<br>2. Морковный пирог со сметанным кремом            |
| Напитки                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                        |                                                                                     |
| 1.Зеленый чай<br>2.Глинтвейн из фруктов<br>3.Черный чай                                        | 1.Зеленый чай<br>2.Глинтвейн из фруктов<br>3.Черный чай                                                | 1.Зеленый чай<br>2.Глинтвейн из фруктов<br>3.Черный чай                                      | 1.Зеленый чай<br>2.Глинтвейн из фруктов<br>3.Черный чай                                | 1.Зеленый чай<br>2.Глинтвейн из фруктов<br>3.Черный чай                             |