

ЗАВТРАК

№ ДИЕТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПЕРСОН

	1	5	7	8	9	10	15	1	2	3	4	5	6
1. Биточки мясные на пару	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Запеканка картофельная с мясом	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Блины со сметаной	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры													
■ Картофельное пюре	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Овощи тушеные	*	✓	*	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Яйцо отварное	✓	✓	*	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Каши													
■ Гречневая каша	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Кукурузная каша	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Горячие напитки													
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Кофе с молоком	*	✓	✓	*	✓	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ОБЕД

1. Суп лапша на курином бульоне	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Крем-суп из чечевицы	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Борщ	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Вторые блюда													
■ Дапанджи	*	✓	*	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Бефстроганов	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Мясной рулет с яйцом и грибами	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры													
■ Рис	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Запеканка из капусты	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки													
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Компот из свежих фруктов	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ПОЛДНИК

1. Творожная запеканка	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Пицца	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки													
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

УЖИН

1. Манты	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Мясо в томатном соусе	*	*	*	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Котлеты в соусе бешамель	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры													
■ Икра из баклажана	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Гречка	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки													
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ЗАВТРАК

№ ДИЕТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПЕРСОН

	1	5	7	8	9	10	15	1	2	3	4	5	6
1. Котлеты мясные на пару	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Запеканка из курицы	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Яичница	*	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Морковь тушеная с зеленым горошком	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Рис с овощами	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Яйцо отварное	✓	✓	*	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Каши								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Ячневая каша	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Каша мюсли	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Горячие напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Кофе с молоком	*	✓	✓	*	✓	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ОБЕД

1. Суп шурпа	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Сырный суп с курицей	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Суп рисовый с фрикадельками	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Вторые блюда								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Плов по узбекский	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Перец фаршированный	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Стейк куриный	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Спагетти	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Рататуй	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Компот из свежих фруктов	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ПОЛДНИК

1. Пахлава	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Тыква запеченная	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

УЖИН

1. Голубцы	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Пельмени	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Курица запеченная	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Цветная капуста под сливочным соусом	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Картофель отварной с зеленью	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ЗАВТРАК

№ ДИЕТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПЕРСОН

	1	5	7	8	9	10	15	1	2	3	4	5	6
1. Мясные тефтели в сметанном соусе на пару	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Язык тушеный с овощами	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Зразы картофельные с мясом и грибами	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Капуста тушеная	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Гречка	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Яйцо отварное	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Каши								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Овсяная каша	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Рисовая каша	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Горячие напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Кофе с молоком	*	✓	✓	*	✓	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ОБЕД

1. Солянка	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Уха	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Суп с клецками	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Вторые блюда								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Лангет	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Запечённая курица на шпажках	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Тефтели по-гречески	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Макароны отварные	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Овощное рагу	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Компот из свежих фруктов	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ПОЛДНИК

1. Творожная запеканка	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Самса	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

УЖИН

1. Котлеты на пару	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Мясо по-казахски	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Жаркое по-домашнему	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Перловка	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Картофель по-деревенски	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ЗАВТРАК

№ ДИЕТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПЕРСОН

	1	5	7	8	9	10	15	1	2	3	4	5	6
1. Ромштекс запеченный	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Сосиски отварные	✓	✓	*	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Фрикасе из курицы	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Картофельное пюре	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Сложный гарнир	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Яйцо отварное	✓	✓	*	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Каши								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Манная каша	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Пшённая каша	*	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Горячие напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Кофе с молоком	*	✓	✓	*	✓	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ОБЕД

1. Суп картофельный с фрикадельками	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Суп из чечевицы	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Щи из свежей капусты	*	✓	*	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Вторые блюда								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Котлеты с соусом по-мексикански	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Рулет из грудинка	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Стейк в томатном соусе	*	✓	*	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Гречка	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Овощи запеченные с сыром	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Компот из свежих фруктов	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ПОЛДНИК

1. Рулет бисквитный	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Яблоко запеченное с творогом	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

УЖИН

1. Лагман	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Мясо с овощами на пару	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Котлеты куриные	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Овощи тушеные	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Рис отварной	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ЗАВТРАК

№ ДИЕТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПЕРСОН

	1	5	7	8	9	10	15	1	2	3	4	5	6
1. Мясные фрикадельки на пару	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Гуляш	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Блины фаршированные творогом	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Картофельное-морковное пюре	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Свекла тушеная в сметане	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Яйцо отварное	✓	✓	*	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Каша								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Гречневая каша	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Каша мюсли	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Горячие напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Кофе с молоком	*	✓	✓	*	✓	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ОБЕД

1. Борщ	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Нарын с бульоном	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Бульон с куриными фрикадельками	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Вторые блюда								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зразы из говядины с морковью и яйцами	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Мясо шпигованное	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Рыба запеченная	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Перловый гарнир	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Котлеты овощные со сметаной	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Компот из свежих фруктов	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ПОЛДНИК

1. Творожная "мозаика"	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Курник	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

УЖИН

1. Дымляма	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Люля кебаб	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Мясо тушеное с грибами	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Рис с овощами	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Овощное рагу	*	✓	*	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
○ Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ЗАВТРАК

№ ДИЕТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПЕРСОН

	1	5	7	8	9	10	15	1	2	3	4	5	6
1. Кнели мясные на пару	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Омлет с овощами	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Язык говяжий отварной	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Морковное пюре	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Макароны отварные	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Яйцо отварное	✓	✓	*	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Каши								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Рисовая каша	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Овсяная каша	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Горячие напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Кофе с молоком	*	✓	✓	*	✓	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ОБЕД

1. Овощной суп	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Суп лапша на курином бульоне	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Шурпа из баранины	*	*	*	*	*	*	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Вторые блюда								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Курица тушеная с луком и помидорами	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Бефстроганов	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Котлеты два в одном	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Картофельное пюре	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фасоль с помидорами	*	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Компот из свежих фруктов	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ПОЛДНИК

1. Булочки	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Тыква запеченная	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

УЖИН

1. Вареники с картофелем	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Бифштекс натуральный рубленый паровой	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Жаркое по-домашнему	*	✓	✓	*	*	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Гарниры								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Капуста тушеная	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o Напитки								<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ЗАВТРАК

№ ДИЕТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПЕРСОН

	1	5	7	8	9	10	15	1	2	3	4	5	6
1. Тефтели мясные с рисом	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	○	○	○	○	○	○
2. Мясо с овощами на пару	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
3. Шницель мясной запеченный	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
○ Гарниры													
■ Свекла тушеная	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Рисовый гарнир	*	✓	✓	*	*	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Яйцо отварное	✓	✓	*	*	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
○ Каши													
■ Манная каша	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Пшенная каша	*	✓	✓	*	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
○ Горячие напитки													
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Кофе с молоком	*	✓	✓	*	✓	*	✓	○	○	○	○	○	○
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○

ОБЕД

1. Бульон мясной с фрикадельками	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
2. Рассольник	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
3. Уха	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
○ Вторые блюда													
■ Ролет из курицы с овощами	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Гуляш	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Перец фаршированный	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
○ Гарниры													
■ Картофель отварной	*	✓	✓	*	*	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Овощное рагу	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
○ Напитки													
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Чай с лимоном	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Кисель	✓	✓	✓	*	*	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Фруктовые соки в ассортименте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○

ПОЛДНИК

1. Яблочный пирог	*	✓	✓	*	*	✓	✓	○	○	○	○	○	○
○ Напитки													
■ Чай с молоком	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Чай с лимоном	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Фруктовые соки в ассортименте	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○

УЖИН

1. Ханум	*	✓	✓	*	*	✓	✓	○	○	○	○	○	○
2. Чахобили	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
3. Зразы из говядины с морковью и яйцами	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
○ Гарниры													
■ Капуста тушеная с картофелем	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Гречневый гарнир	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
○ Напитки													
■ Чай с молоком	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Чай с лимоном	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○
■ Зеленый чай	✓	✓	✓	*	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○