

Примерное комплексное меню на неделю:

День недели	Завтрак/обед/ужин	Меню
Понедельник	Завтрак	Блины с вареньем, каша овсяная, чай
	Обед	Салат из свежих овощей, щи, котлета с макаронами, чай
	Ужин	Салат «Оливье», плов, сдоба, чай
Вторник	Завтрак	Каша пшенная, омлет, тост с маслом/джемом, чай
	Обед	Салат из свежих овощей, суп гороховый, печень с рисом, чай или компот
	Ужин	Салат, рыба жаренная с картофелем, сдоба, чай
Среда	Завтрак	Каша манная, яйца варёные, печенье, чай
	Обед	Салат из свежих овощей, суп картофельный, сосиски + пюре картофельное, чай или кисель
	Ужин	Салат «Деревенский», курица с макаронами, сдоба, чай.
Четверг	Завтрак	Оладьи с вареньем, каша рисовая, чай
	Обед	Салат из свежих овощей, суп рыбный из консервов, поджарка с гречкой, чай
	Ужин	Салат, котлеты рыбные с картофелем, сдоба, чай
Пятница	Завтрак	Суп молочный, яичница, печенье, чай
	Обед	Салат из свежих овощей, суп-рассольник, курица с макаронами, чай
	Ужин	Салат, сосиски с рисом, сдоба, чай
Суббота	Завтрак	Блины с вареньем, каша-овсянка, чай
	Обед	Салат из свежих овощей, бульон с фрикадельками, плов, чай
	Ужин	Капуста квашенная, шашлык, сдоба, чай
Воскресенье	Завтрак	Каша манная, омлет, тост с маслом/джемом, чай
	Обед	Салат из свежих овощей, суп-лапша куриная, сосиски с макаронами, чай
	Ужин	Винегрет, котлета с рисом, сдоба, чай