

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие **6**

ЗАВТРАКИ

Меню 1 ...	9	Меню 12 ...	22
Меню 2 ...	10	Меню 13 ...	23
Меню 3 ...	11	Меню 14 ...	24
Меню 4 ...	12	Меню 15 ...	26
Меню 5 ...	14	Меню 16 ...	27
Меню 6 ...	15	Меню 17 ...	28
Меню 7 ...	16	Меню 18 ...	30
Меню 8 ...	17	Каши ...	32
Меню 9 ...	18	Бутерброды ...	37
Меню 10 ...	20	Напитки ...	54
Меню 11 ...	21		

ОБЕДЫ

Меню 1 ...	63	Меню 12 ...	83
Меню 2 ...	65	Меню 13 ...	85
Меню 3 ...	66	Салаты ...	87
Меню 4 ...	68	Салаты с мясом ...	87
Меню 5 ...	70	Салаты с птицей ...	101
Меню 6 ...	72	Салаты с рыбой и морепродуктами ...	126
Меню 7 ...	74	Салаты с яйцами и сыром ...	160
Меню 8 ...	76	Салаты с грибами ...	167
Меню 9 ...	78		
Меню 10 ...	79		
Меню 11 ...	81		

Салаты из овощей и фруктов ...	176
Винегреты ...	198
Первые блюда ...	201
Бульоны ...	201
Щи ...	204
Борщи ...	210
Рассольники ...	217
Солянки ...	219
Супы с мучными и макаронными изделиями ...	225
Супы с горохом, фасолью, чечевицей и крупами ...	229
Супы-пюре ...	232
Супы разные ...	235

Супы грибные ...	243
Рыбные супы, уха ...	245
Овощные супы ...	250
Молочные супы ...	253
Холодные супы ...	255
Вторые блюда ...	261
Блюда из мяса ...	261
Блюда из птицы ...	266
Блюда из рыбы ...	271
Блюда из овощей ...	273
Напитки ...	280
Холодные напитки ...	283
Кисели и компоты ...	290
Сбитни и квасы ...	297

УЖИНЫ

Меню 1 ...	301
Меню 2 ...	302
Меню 3 ...	304
Меню 4 ...	305
Меню 5 ...	307
Меню 6 ...	309
Меню 7 ...	310
Меню 8 ...	311
Меню 9 ...	312
Меню 10 ...	313
Меню 11 ...	315
Меню 12 ...	317

Меню 13 ...	320
Меню 14 ...	321
Меню 15 ...	323
Салаты и Закуски ...	325
Горячие блюда ...	332
Блины ...	340
Припеки и приправы к блинам ...	353
Оладьи ...	355
Десерты ...	359
Напитки ...	362
Коктейли безалкогольные ...	362