

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 |