**Примерное меню:**1 день:
Завтрак: яичница или омлет, овощи, чай/какао с молоком, маслом, джем, хлеб.
Обед: куриный суп, котлеты с рисом, салат (помидоры, огурцы), фрукты, напиток, хлеб.
Ужин: запеченный цыпленок, гарнир - жареная картошка, салат (свежая капуста с морковью и майонезом), фрукты, натуральный сок, хлеб.

2 день:
Завтрак: молочная каша (манная, рисовая или вермишель), чай/какао с молоком, маслом, джем, хлеб.
Обед: овощной суп, картофель с мясом (жаркое), салат, фрукты, напиток, хлеб.
Ужин: мясо на скаре (смешанный комплект - котлета, кебабче) с гарниром, салат, пирожное, напиток, хлеб.

3 день:
Завтрак: блинчики или сосиски, помидор и огурец, чай/какао с молоком, хлеб.
Обед: борщ, сыр панированный с гарниром, салат, фрукты, напиток, хлеб.
Ужин: фрикадельки с соусом, гарнир (пюре, рис, вермишель), салат - помидоры и огурцы, фрукты, натуральный сок, хлеб.

4 день:
Завтрак: оладьи, джем, сметана, какао/какао с молоком
Обед: суп с зеленым горошком, мусака - блюдо из запеченного фарша с картошкой и яйцом, салат, фрукты/мороженное, напиток, хлеб.
Ужин: котлеты с гарниром, салат, фрукты, напиток, хлеб.

5 день:
Завтрак: горячие бутерброды с сыром/фаршем и яйцом, помидор, огурец, чай/какао с молоком, хлеб.
Обед: суп грибной, тушеная капуста с мясом и дополнительным гарниром, салат, фрукты, напиток, хлеб.
Ужин: отбивная с гарниром с гарниром, салат, сок/компот, пирожное, хлеб.

6 день:
Завтрак: спагетти, помидор и огурец, чай/какао с молоком, хлеб.
Обед: таратор (болгарская окрошка), фаршированный перец, салат, фрукты, напиток, хлеб.
Ужин: запеченная курица с жареным картофелем, салат, фрукты, напиток, хлеб.

7 день:
Завтрак: комплект (ветчина, сыр, масло, джем – или вариант с колбасой, паштетом, вареным яйцом), помидор и огурец, какао с молоком, маслом, хлеб.
Обед: рассольник, запеченные сосиски с сыром и гарниром, салат, фрукты, напиток, хлеб.
Ужин: печенка жаренная, гарнир – картофельное пюре, салат из свежей капусты, пирожное, напиток, хлеб.

Фрукты - разные, в зависимости от сезона:
Июнь - черешня, клубника, абрикосы
Июль, август - яблоки, сливы, персики, арбузы, дыни, виноград.

Напитки - сок, минеральная вода (без привкуса), лимонад, компот.
Полдник - круассаны, вафли, шоколадные десерты.