Примерное цикличное 12-ти дневное меню (завтраков и обедов) в 2020-2021 учебном году

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** |
| **Завтрак** |
| Кисломолочный продукт Йогурт отечественный |  |  | Кисломолочный продукт Йогурт отечественный |  |  |
| Огурцы свежие или консервированные (порционно) | Масло сливочное (порционно) | Икра овощная |  | Сыр (порционно) | Бутерброд с маслом |
| Котлеты из говядины с маслом сливочным | Пудинг из творога запеченный со сгущ. молоком | Рыба тушеная в томате с овощами | Колбаса или сосиски, или сардельки отварные | Яйцо вареное | Птица или голень или бедро запечённые с маслом сливочным |
| Каша гречневая рассыпчатая |  | Картофельное пюре | Рагу овощное | Каша манная жидкая с маслом или каша пшенная жидкая с маслом, или каша пшенная вязкая с маслом | Рис отварной |
| Чай с сахаром | Кофейный напиток | Какао на молоке | Кофейный напиток | Чай с сахаром и лимоном | Чай с сахаром |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| Хлеб ржаной |  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
|  | Фрукты свежие | Фрукты свежие |  | Фрукты свежие |  |
| **Обед** |
| Икра овощная | Сельдь (филе) с маслом и луком | Огурцы свежие или консервированные (порционно) | Помидоры свежие или консервированные (порционно) | Кукуруза кон6сервированная отварная | Колбаса п/к (порционно) |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной и говядиной | Суп с макаронными изделиями (лапша, фиг. изд.) на м/к или с курицей  | Суп картофельный с бобовыми и курицей | Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами |
| Шницель из говядины с маслом сливочным | Жаркое по-домашнему или картофельная запеканка с маслом | Биточки по-белорусски с маслом сливочным | Беф-строганов из говядины | Рыба запеченная с маслом сливочным | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
| Овощи тушеные в сметанном соусе |  | Гречневая каша рассыпчатая | Рис отварной | Картофельное пюре |  |
| Кисель п/ягодный | Сок п/ягодный | Компот из с/ф или свежих фруктов | Компот из кураги | Сок п/ягодный | Молоко кипяченое или кисель п/ягодный |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
|  | Кисломолочный продукт Йогурт отечественный | Фрукты свежие | Кисломолочный продукт Йогурт отечественный |  | Фрукты свежие |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** | **11 день** | **12 день** |
| **Завтрак** |
| Кисломолочный продукт Йогурт отечественный |  | Кисломолочный продукт Йогурт отечественный |  | Кисломолочный продукт Йогурт отечественный |  |
| Бутерброд с п/к колбасой | Бутерброд с джемом или повидлом | Помидоры свежие или консервированные (порционно) |  | Сыр (порционно) | Огурцы свежие или консервированные (порционно) |
| Яйцо вареное |  | Биточки рыбные «Любительские» | Котлеты из курицы запеченные с маслом сливочным | Бифштекс рубленый из говядины запечённый | Шницель из говядины с маслом сливочным |
| Каша гречневая молочная вязкая с маслом или каша «Дружба» | Запеканка из творога со сгущ. молоком | Картофельное пюре | Рагу овощное | Каша гречневая рассыпчатая | Макароны отварные |
| Чай с сахаром | Кофейный напиток | Какао на молоке | Чай с лимоном и сахаром | Чай с сахаром | Кофейный напиток |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
|  |  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
|  | Фрукты свежие |  | Фрукты свежие | Зефир | Фрукты свежие |
| **Обед** |
| Сельдь (филе) с маслом и луком | Огурцы, помидоры свежие или консервированные (порционно) | Икра овощная | Сыр (порционно) | Салат из квашенной капусты | Икра из кабачков |
| Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной | Суп картофельный с мак. изд. (лапша) с курицей | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами |
| Котлеты, биточки, шницель рубленые из птицы или грудки куриной с маслом сливочным | Сосиски или сардельки или колбаса отварные | Голубцы ленивые | Сырники или пудинг из творога со сгущенным молоком | Тефтели из говядины (I вариант) | Гуляш из говядины |
| Сложный гарнир (горошек зеленый консервир. отварной, картофель отварной) | Омлет натуральный с маслом |  |  | Макароны отварные | Рис отварной |
| Сок п/ягодный | Компот из с/ф или свежих фруктов | Компот из кураги | Молоко кипяченое или кисель п/ягодный | Компот из свежих фруктов или замороженных ягод | Сок ф/ягодный |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
|  | Кисломолочный продукт Йогурт отечественный | Фрукты свежие |  | Фрукты свежие | Кисломолочный продукт Йогурт отечественный |