Примерное цикличное 10-ти дневное меню (обеды) (для учащихся с 1 по 4 классы) в 2021 учебном году

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед** | | | | | |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** |
| Сыр (порционно) | Огурцы или помидоры свежие или консервированные | Дополнительный гарнир (зеленый горошек консервированный отварной) | Салат из квашеной капусты | Икра овощная |  |
| Суп с макаронными изделиями (лапша или фиг. изд.) с курицей | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне | Борщ из свежей капусты с картофелем с курицей и сметаной | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами |
| Голубцы ленивые | Жаркое по-домашнему с маслом сливочным | Котлеты, биточки, шницель рубленые из птицы или грудки куриной запечённые | Рыба запеченная с маслом сливочным | Беф-строганов из говядины | Запеканка из творога со сгущенным молоком |
|  |  | Омлет натуральный с маслом сливочным | Картофельное пюре | Рис отварной |  |
| Кисель плодово-ягодный (горячий) | Компот из свежих фруктов или замороженных ягод | Компот из кураги | Компот из свежих фруктов | Сок | Молоко кипяченое или кисель п/ягодный (горяиче) |
| 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 или кефир или снежок) | Фрукты свежие | Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок) | Фрукты свежие |  |
| **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** | **11 день** | **12 день** |
| Сыр (порционно) | Кукуруза консервированная отварная | Икра овощная | Салат из квашеной капусты | Огурцы свежие или консервированные (порционно) | Яйцо вареное |
| Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | Суп крестьянский с мясом | Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами |
| Птица или голень или бедро запечённые с маслом сливочным | Тефтели из говядины (I вариант) или ежики (II вариант) | Рыба тушеная с овощами с маслом сливочным | Запеканка картофельная с печенью и маслом сливочным | Биточки по-белорусски с маслом сливочным или соусом сметанным с томатом | Пудинг из творога со сгущенным молоком или сырники со сгущенным молоком |
| Сложный гарнир (горошек зеленый консервир. отварной, картофель отварной) | Макароны отварные | Каша рисовая рассыпчатая |  | Гречневая каша рассыпчатая |  |
| Кисель п/ягодный (горячий) | Сок | Компот из кураги | Компот из с/фруктов | Компот из свежих фруктов или замороженных ягод | Молоко или кисель п/ягодный (горячие) |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| Фрукты свежие | Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок) | Фрукты свежие |  | Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок) |  |