

Примерное цикличное 20-ти дневное меню (завтраки) в 2023 учебном году с 12 до 18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
		<b>Завтрак</b>		
Сыр порционнно	Сыр порционнно Масло сливочное	Помидора или огурцы свежие или консервированные	Сыр порционнно	Горошек консервированный
Масло порционнно	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Котлеты или биточки или шницель из говядины с маслом сливочным	Птица запеченная с маслом сливочным или в сметанном соусе	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным
Каша молочная жидкая или вязкая с маслом		Каша гречневая рассыпчатая	Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре
Чай с сахаром	Кофейный напиток	Кисель плодово-ягодный	Чай с сахаром и лимоном	Компот из свежих фруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
			<b>Фрукты свежие</b>	
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Масло сливочное	Горошек или кукуруза консервированные	Икра овощная	Сыр порционнно	Помидоры или огурцы свежие или консервированные
Яйцо вареное	Рыба тушеная с овощами или запеченная с маслом	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным	Поджарка из говядины	Биточки куриные с маслом сливочным
Каша молочная жидкая или вязкая с маслом	Каша рисовая рассыпчатая	Греча отварная	Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре
Чай с сахаром	Кисель плодово-ягодный	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
			<b>Фрукты свежие</b>	

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
		<b>Завтрак</b>		
Бутерброд с джемом	Масло сливочное	Икра овощная	Горошек консервированный	
Масло сливочное	Сыр порционно	Биточки или котлета из говядины с маслом сливочным	Чахохбили из птицы	Рыба тушеная с овощами или запеченная с маслом сливочным
Каша молочная жидкая или вязкая с маслом	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Рис отварной	Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре
Чай с сахаром	Кофейный напиток	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром и лимоном	Компот из свежих фруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
				<b>Фрукты свежие</b>
16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Яйцо вареное	Икра овощная	Сыр порционно	Сыр порционно	Помидоры или огурцы свежие или консервированные
Масло сливочное	Биточки из птицы с маслом сливочным	Рыба тушеная с овощами или запеченная с маслом сливочным	Плов с говядиной	Котлета куриная натуральная с маслом
Каша молочная жидкая или вязкая с маслом	Каша гречневая рассыпчатая	Картофельное пюре		Макаронные изделия отварные
Чай с сахаром	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный напиток	Компот из свежих фруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
			<b>Фрукты свежие</b>	