

Примерное цикличное 20-ти дневное меню (завтраки) в 2023 учебном году

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
		Завтрак		
Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др.)				
Сыр порционно	Сыр порционно	Помидора или огурцы свежие или консервированные	Сыр порционно	Горошек консервированный
Масло сливочное порционно	Масло порционно	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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Греча отварная	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, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
				Фрукты свежие
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др.)				
Масло сливочное порционно	Кукуруза консервированная	Икра овощная	Сыр порционно	Помидоры или огурцы свежие или консервированные
Яйцо вареное	Рыба тушеная с овощами или запеченная с маслом сливочным	Котлета куриная рубленая с маслом	Поджарка из говядины	Биточки куриные с маслом сливочным
Каша молочная жидкая или вязкая с маслом	Рис отварной	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, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
		Фрукты свежие		Фрукты свежие

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
		Завтрак		
Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др.)				
Бутерброд с джемом	Масло порционно	Икра овощная	Горошек консервированный	
Масло сливочное порционно	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 ягод
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
		Фрукты свежие		Фрукты свежие
16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др.)				
Яйцо вареное	Икра овощная	Сыр порционно	Сыр порционно	Помидоры или огурцы свежие или консервированные
Масло сливочное порционно	Биточки или котлета из птицы с маслом сливочным	Рыба тушеная с овощами или запеченная с маслом сливочным	Плов из говядины	Котлета куриная натуральная с маслом сливочным
Каша молочная жидкая или вязкая с маслом	Каша гречневая рассыпчатая	Картофельное пюре		Макароны отварные
Чай с сахаром	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный напиток	Компот из свежих фруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
				Фрукты свежие