

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
		<b>Обед</b>		
		Салат из квашеной капусты		Помидоры или огурцы свежие или консервированные
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	Рассольник ленинградский с курицей	Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне
Котлеты рубленые куриные с маслом сливочным	Птица запеченная с маслом сливочным	Рыба запеченная с маслом или тушеная с овощами	Гуляш из говядины	Котлета куриная рубленая с маслом
Рис отварной	Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре	Рис отварной	Вермишель отварная
Компот из ягод, свежих фруктов	Сок плодово-ягодный	Компот из сухофруктов	Компот из свежих фруктов	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
	<b>Фрукты свежие</b>			
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
	Помидоры или огурцы свежие			
Рассольник Ленинградский с курицей	Суп овощной с говядиной	Суп лапша с курицей	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне
Шницель из говядины с маслом сливочным	Котлета куриная натуральная с маслом сливочным	Биточки по-белорусски с маслом	Рыба тушеная с овощами или запеченная с маслом	Бефстроганов из говядины
Сложный гарнир (картофель + горошек)	Макаронные изделия отварные	Рагу овощное	Картофельное пюре	Греча отварная
Компот из сухофруктов	Сок плодово-ягодный	Компот из свежих фруктов	Чай с сахаром	Компот из ягод
Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
Икра кабачковая		Кукуруза или горошек консервированный	Сельдь соленая (порционно)	Помидоры или огурцы свежие или консервированные
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	Рассольник Ленинградский на м/к	Суп с макаронными изделиями и курицей	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	Суп картофельный с бобовыми и курицей
Птица запеченная с маслом сливочным или в сметанном соусе	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	Котлета куриная рубленая с маслом	Жаркое по-домашнему	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным
Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре	Греча отварная		Рис отварной
Сок плодово-ягодный	Компот из ягод	Чай с сахаром и лимоном	Компот из сухофруктов	Компот из свежих фруктов
Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
	<b>Фрукты свежие</b>			
16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
		Помидоры или огурцы свежие или консервированные	Салат из квашеной капусты	Икра овощная
Суп крестьянский м/к бульоне	Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами	Суп с макаронными изделиями и говядиной	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	Суп картофельный с бобовыми и курицей
Котлеты или биточки из говядины с маслом сливочным	Бефстроганов из говядины	Чахохбили из птицы	Запеканка картофельная с мясом	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным
Сложный гарнир (картофель + капуста тушеная)	Макаронные изделия отварные	Греча отварная		Рис отварной
Кисель плодово-ягодный	Сок плодово-ягодный	Компот из свежих фруктов	Чай с сахаром и лимоном	Компот из ягод, свежих фруктов
Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной