

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
		Обед		
		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 из говядины с маслом сливочным	Птица запеченная в сметанном соусе	Рыба запеченная с маслом или тушеная с овощами	Гуляш из говядины	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным
Рис отварной	Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре	Рис отварной	Вермишель отварная
Компот из свежих фруктов	Сок плодово-ягодный	Компот из сухофруктов	Компот из свежих фруктов,ягод	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
	Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др.)			
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 сливочным	Рыба запеченная с маслом или тушеная с овощами	Бефстроганов из говядины
Сложный гарнир (картофель + горошек)	Макаронные изделия отварные	Рагу овощное	Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая
Компот из сухофруктов	Сок плодово-ягодный	Компот из свежих фруктов	Чай с сахаром	Компот из свежих фруктов
Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
			Фрукты свежие	

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
Икра кабачковая		Горошек или кукуруза консервированные	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 сливочным	Жаркое по-домашнему	Биточки из птицы с маслом сливочным
Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая		Рис отварной
Сок плодово-ягодный	Компот из фруктов	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
	Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др.)			
16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
		Помидоры или огурцы свежие или консервированные	Салат из квашеной капусты	Икра овощная
Суп крестьянский на м/к бульоне	Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами	Суп с макаронными изделиями и говядиной	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	Суп картофельный с бобовыми и курицей
Котлеты или биточки из говядины	Бефстроганов из говядины	Чахохбили из птицы	Запеканка картофельная с мясом	Котлеты рыбные с маслом сливочным
Сложный гарнир (картофель +капуста тушеная)	Макаронные изделия отварные	Каша гречневая рассыпчатая		Рис отварной
Кисель плодово-ягодный	Сок плодово-ягодный	Компот из свежих фруктов	Чай с сахаром и лимоном	Компот из фруктов
Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной
			Фрукты свежие	