

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 |