

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартковского района

1 день

Завтрак

Каша вязкая "Артековская"
Какао с молоком
Батон пшеничный в/с
Сыр (порциями)
Фрукты по сезону (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы)



Обед

Огурцы соленые
Суп картофельный с бобовыми
Гуляш из говядины
Макаронные изделия отварные
Напиток брусничный
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



2 день

Завтрак

Запеканка из творога
Чай с сахаром и лимоном
Масло сливочное
Батон пшеничный в/с
Йогурт 2,5% жирности



Обед

Салат из свеклы
Рассольник «Ленинградский» со сметаной
Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)
Пюре картофельное
Напиток из плодов шиповника
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



3 день

Завтрак

Горошек зеленый консервированный
Омлет натуральный
Кофейный напиток (или цикорий)
Батон пшеничный в/с
Кондитерские изделия (вафли, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)
Фрукты по сезону



Обед

Салат из картофеля с зеленым горошком
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной
Биточки рубленые из птицы
Рис отварной рассыпчатый
Компот из кураги
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



4 день

Завтрак

Каша пшенная вязкая
Какао с молоком
Батон пшеничный в/с
Масло сливочное (порциями)
Йогурт 2,5% жирности



Обед

Икра овощная
Суп картофельный с клецками и мясом
Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе
Овощи тушеные
Компот из апельсинов с витаминной смесью "Витошка"
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



5 день

Завтрак

Макароны с сыром
Чай с молоком
Батон пшеничный в/с
Булочка «Веснушка»
Йогурт 2,5% жирности



Обед

Салат "Степной" из разных овощей
Суп из овощей с зеленым горошком и мясом
Жаркое по-домашнему с печенью
Сок
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



6 день

Завтрак

Каша "Дружба"
Какао с молоком
Хлеб пшеничный в/с
Сыр (порциями)
Йогурт 2,5% жирности



Обед

Закуска из кукурузы и моркови
Солянка домашняя с мясом и сметаной
Печень по-строгановски
Картофель отварной
Сок
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



7 день

Завтрак

Пудинг из творога запеченный с молоком
сгущенным
Чай с сахаром и лимоном
Батон пшеничный в/с
Масло сливочное
Фрукты по сезону (яблоки, апельсины,
мандарины, груши, бананы)



Обед

Салат «Витаминка»
Щи из свежей капусты с картофелем и
сметаной
Говядина в кисло-сладком соусе
Каша пшеничная рассыпчатая
Компот из апельсинов с витаминной
смесью "Витошка"
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



8 день

Завтрак

Каша рисовая вязкая
Кофейный напиток (или цикорий)
Бутерброды горячие с сыром
Йогурт 2,5% жирности



Обед

Салат из картофеля с зеленым горошком
Свекольник с мясом и сметаной
Гуляш из рыбы (минтай)
Рис, припущенный с овощами
Компот из изюма
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



9 день

Завтрак

Омлет с сыром
Батон пшеничный в/с
Чай с сахаром
Кондитерские изделия
Фрукты по сезону (груши, апельсины,
яблоки, мандарины, бананы)



Обед

Томаты соленые порциями
Суп-уха картофельный с горбушей
Тефтели из говядины
Пюре картофельное
Напиток из плодов шиповника
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

10 день

Завтрак

Каша полезная (пшенно-кукурузная)
молочная жидкая
Чай с молоком
Батон пшеничный в/с
Булочка «Российская»
Йогурт 2,5% жирности



Обед

Винегрет овощной с зеленым горошком
Суп картофельный с бобовыми и мясом
Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным
Макаронные изделия отварные
Напиток клюквенный
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



11 день

Завтрак

Кукуруза сладкая консервированная
Макароны с сыром
Какао с молоком
Батон пшеничный в/с
Масло сливочное (порциями)
Фрукты по сезону (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)



Обед

Икра свекольная
Суп Крестьянский с крупой и сметаной
Азу с говядиной
Компот из апельсинов с витаминной смесью "Витошка"
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



12 день

Завтрак

Вареники ленивые с маслом сливочным
Чай с сахаром
Батон пшеничный в/с
Масло сливочное (порциями)
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)
Фрукты по сезону (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)



Обед

Икра морковная
Суп картофельный с клецками и мясом
Фрикадельки в соусе
Каша гречневая рассыпчатая
Компот из кураги
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



13 день

Завтрак

Каша пшенная вязкая
Кофейный напиток (или цикорий)
Бутерброд с маслом сливочным
Йогурт 2,5% жирности



Обед

Винегрет овощной с солеными огурцами
Суп картофельный с лапшой домашней и курицей
Рыба, тушенная с овощами (минтай)
Пюре картофельное
Сок в ассортименте
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



14 день

Завтрак

Омлет с зеленым горошком
Чай с сахаром и лимоном
Батон пшеничный в/с
Булочка школьная (с)
Йогурт 2,5% жирности



Обед

Икра овощная
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной
Птица, тушенная в сметанном соусе
Рис отварной рассыпчатый
Напиток брусничный
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



15 день

Завтрак

Вареники из п/ф промышленного производства с картофелем с маслом
Какао с молоком
Батон пшеничный в/с
сыр (порциями)
Фрукты по сезону (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)



Обед

Салат "Зимний" овощной
Борщ с фасолью и картофелем (с капустой и сметаной)
Печень, тушенная в соусе
Каша пшеничная рассыпчатая
Напиток из плодов шиповника (С)
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный



16 день

Завтрак

Каша "Дружба"
Какао с молоком
хлеб пшеничный в/с
Сыр (порциями)
Йогурт 2,5% жирности



Обед

Закуска из кукурузы и моркови
Солянка домашняя с мясом и сметаной
Печень по-строгановски
Картофель тушеный с овощами
Сок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный



17 день

Завтрак

Пудинг из творога с молоком сгущенным
Чай с сахаром и лимоном
Батон
Масло сливочное
Фрукты



Обед

Огурцы соленые
Щи со свежей капусты с картофелем и сметаной (б/м)
Говядина в кисло-сладком соусе
Каша пшеничная
Напиток яблочный
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный



18 день

Завтрак

Каша рисовая
Кофейный напиток
Бутерброд с сыром
Йогурт



Обед

Салат из картофеля с зел.горошком
Свекольник с мясом и сметаной
Гуляш из рыбы
Рис припущенный с овощами
Компот из изюма
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшен.



19 день

Завтрак

Омлет натуральный
Чай с сахаром
Батон
Конфеты шоколадные
Яблоко



Обед

Томаты соленые
Суп-уха картофельный с горбушей
Тефтели из говядины
Пюре картофельное
Напиток из плодов шиповника
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшен.

20 день

Завтрак

Каша полезная (пшенно-кукурузная)
молочная жидкая
Чай с молоком
Батон
Булочка Российская
Йогурт



Обед

Винегрет овощной с зеленым горошком
Суп картофельный с бобовыми и мясом
Котлеты рубленые из курицы запеченные с соусом молочным
Макаронные изделия отварные
Напиток клюквенный
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный

