

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

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

### ВАРИАНТ 1

#### 1 день

##### Завтрак

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



##### Обед

Салат из квашенной капусты  
Суп картофельный с бобовыми  
Гуляш из говядины  
Макаронные изделия отварные  
Соки в ассортименте  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 2 день

### Завтрак

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



### Обед

Икра кабачковая  
Борщ с капустой, картофелем, с мясом и сметаной  
Фрикадельки рыбные в томатном соусе  
Пюре картофельное  
Напиток из плодов шиповника  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 3 день

### Завтрак

Запеканка из творога с молоком сгущенным  
Чай с сахаром и лимоном  
Батон пшеничный  
Фрукты по сезону(яблоки, груши,  
мандарины, апельсины, бананы)



### Обед

Огурцы соленые порциями  
Уха с горбушей, картофелем и пшеном  
Плов из птицы  
Напиток витаминизированный «Витошка»  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 4 день

### Завтрак

Каша пшенная вязкая  
Кофейный напиток  
Батон пшеничный  
Масло сливочное  
Йогурт 2,5% жирности



### Обед

Икра свекольная  
Суп картофельный с лапшой домашней и курицей  
Печень по-строгановски  
Картофель отварной  
Соки в ассортименте  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 5 день

### Завтрак

Вареники промышленного производства  
Чай с молоком  
Булочка веснушка  
Фрукты по сезону(яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы)



### Обед

Салат из картофеля с зеленым горошком  
Свекольник с мясом и сметаной  
Котлеты рубленные домашние  
Капуста тушеная  
Напиток из кураги  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 6 день

### Завтрак

Каша «Артековская» вязкая  
Какао с молоком  
Бутерброд горячий с сыром  
Йогурт 2,5% жирности



### Обед

Салат из квашенной капусты  
Суп из овощей с зеленым горошком и мясом  
Плов из говядины  
Соки в ассортименте  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 7 день

### Завтрак

Омлет натуральный  
Чай с сахаром  
Батон пшеничный в/с  
Масло сливочное  
Фрукты по сезону (яблоки, апельсины, мандарины, груши, бананы)



### Обед

Огурцы соленые порциями  
Борщ с капустой, картофелем, с мясом и сметаной  
Жаркое по-домашнему  
Компот из смеси сухофруктов  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 8 день

### Завтрак

Пудинг творожный с изюмом и джемом  
Кофейный напиток  
Хлеб пшеничный  
Йогурт 2,5% жирности



### Обед

Салат из свеклы  
Уха с горбушей, картофелем и пшеном  
Рис, припущенный с овощами и кукурузой  
Компот из апельсинов с витам.смесью  
«Витошка»  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный





## 9 день

### Завтрак

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



### Обед

Икра морковная  
Суп картофельный с клёцками и мясом  
Котлеты рыбные  
Пюре картофельное  
Соки в ассортименте  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 10 день

### Завтрак

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



### Обед

Салат «Зимний» овощной  
Свекольник с мясом со сметаной  
Печень тушенная в соусе  
Каша гречневая рассыпчатая  
Напиток ягодный  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 11 день

### Завтрак

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



### Обед

Суп картофельный с бобовыми  
Котлета «Здоровье»  
Капуста тушеная  
Соки в ассортименте  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 12 день

### Завтрак

Каша пшенная вязкая  
Чай с сахаром  
Батон пшеничный в/с  
Булочка завитушка  
Фрукты по сезону (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы)  
Кондитерские изделия



### Обед

Икра кабачковая  
Борщ с капустой, картофелем, с мясом и сметаной  
Тефтели рыбные в томатном соусе  
Картофель тушеный с овощами  
Напиток брусничный  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 13 день

### Завтрак

Омлет с сыром  
Кофейный напиток  
Бутерброд с маслом сливочным  
Йогурт 2,5% жирности



### Обед

Огурцы соленые порциями  
Уха с горбушей, картофелем и пшеном  
Плов из птицы  
Напиток витаминизированный «Витошка»  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 14 день

### Завтрак

Запеканка из творога с молоком  
сгущенным  
Чай с сахаром и лимоном  
Батон пшеничный  
Фрукты по сезону (яблоки, груши,  
мандарины, апельсины, бананы)



### Обед

Винегрет овощной  
Суп картофельный с лапшой домашней и  
курицей  
Запеканка из печени  
Пюре картофельное  
Соки в ассортименте  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 15 день

### Завтрак

Вареники промышленного производства  
Чай с молоком  
Бутерброд горячий с сыром  
Фрукты по сезону(яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы)



### Обед

Салат из квашенной капусты  
Свекольник с мясом и сметаной  
Говядина в кисло-сладком соусе  
Макаронные изделия отварные  
Напиток из плодов шиповника  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 16 день

### Завтрак

Каша «Дружба»  
Какао с молоком  
Хлеб пшеничный  
Йогурт 2,5% жирности



### Обед

Огурцы соленые порциями  
Рассольник Ленинградский со сметаной  
Плов из говядины  
Соки в ассортименте  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный





## 17 день

### Завтрак

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



### Обед

Икра кабачковая  
Борщ с капустой, картофелем, с мясом и сметаной  
Фрикадельки из птицы с томатным соусом  
Картофель отварной  
Компот из смеси сухофруктов  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 18 день

### Завтрак

Каша рисовая вязкая  
Кофейный напиток  
Батон пшеничный  
Масло сливочное  
Сыр  
Йогурт 2,5% жирности



### Обед

Салат из свеклы  
Уха с горбушей, картофелем и пшеном  
Тефтели из говядины  
Соки в ассортименте  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный



## 19 день

### Завтрак

Пудинг из творога запеченный с молоком  
сгущенным

Чай с сахаром

Батон пшеничный в/с

Кондитерские изделия

Фрукты по сезону (груши, апельсины,  
яблоки, мандарины, бананы)



### Обед

Салат из квашенной капусты

Суп картофельный с лапшой домашней  
и курицей

Котлеты рыбная по-волжски

Пюре картофельное

Напиток ягодный

Хлеб пшеничный в/с

Хлеб ржано-пшеничный



## 20 день

### Завтрак

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



### Обед

Салат «Степной» из разных овощей  
Свекольник с мясом со сметаной  
Печень, тушенная в соусе  
Каша гречневая рассыпчатая  
Компот из апельсинов с витаминной  
смесью «Витошка»  
Хлеб пшеничный в/с  
Хлеб ржано-пшеничный























