

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

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

1 день

Завтрак

Каша рисовая вязкая

Какао с молоком

Батон пшеничный

Сыр

Фрукты по сезону



Обед

Салат из квашенной капусты

Суп картофельный с бобовыми

Гуляш из говядины

Макаронные изделия отварные

Сок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



2 день

Завтрак

Омлет с сыром

Чай с сахаром

Батон пшеничный

Кондитерские изделия (вафли)

Фрукты



Обед

Салат из горошка зелёного

Борщ с капустой и картофелем,
мясом и сметаной

Фрикадельки рыбные в томатном
соусе в томате с овощами

Пюре картофельное

Напиток из плодов шиповника

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



3 день

Завтрак

Запеканка из творога

с молоком сгущенным

Батон пшеничный

Чай с сахаром и лимоном

Фрукты



Обед

Огурцы соленые порциями

Суп картофельный с рыбными
фрикадельками

Плов из птицы

Напиток витаминизированный

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



4 день

Завтрак

Каша пшеничная вязкая
Батон, масло сливочное
Кофейный напиток
Йогурт



Обед

Икра свекольная
Суп картофельный
с лапшой домашней и птицей
Печень по-строгановски
Картофель отварной
Сок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной



5 день

Завтрак

Вареники с картофелем
Промышленного производства
Чай с молоком
Булочка веснушка
Фрукты



Обед

Салат из картофеля
с зеленым горошком
Свекольник с мясом и сметаной
Котлеты рубленные домашние
Капуста тушеная
Напиток из кураги
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной



6 день

Завтрак

Каша вязкая "Артековская"

Какао с молоком

Бутерброд горячий с сыром

Йогурт



Обед

Салат из квашенной капусты

Суп из овощей с зелёным горошком
и мясом

Плов из говядины

Сок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



7 день

Завтрак

Омлет натуральный

Чай с сахаром и лимоном

Батон пшеничный

Масло сливочное порц.

Фрукты



Обед

Огурцы солёные порц.

Борщ с капустой и картофелем,
мясом и сметаной

Жаркое по-домашнему с говядиной

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



8 день

Завтрак

Пудинг творожный с изюмом
и джемом

Хлеб пшеничный

Кофейный напиток

Йогурт



Обед

Салат из свеклы

Уха с горбушей, картофелем
и пшеном

"Карбонара" с птицей

в томатно-сметанном соусе

Компот из апельсинов

с витам.смесью "Витошка"

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



9 день

Завтрак

Макароны с сыром

Чай с сахаром

Батон пшеничный

Масло сливочное

Фрукты



Обед

Икра морковная

Суп картофельный с клецками
и мясом

Котлеты рыбные любительские

Пюре картофельное

Сок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



10 день

Завтрак

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



Обед

Салат "Зимний" овощной
Суп картофельный
с мясными фрикадельками
Печень, тушенная в соусе
Каша гречневая
Напиток ягодный
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной



11 день

Завтрак

Каша рисовая вязкая

Какао с молоком

Батон пшеничный

Масло сливочное

Фрукты по сезону



Обед

Суп картофельный с бобовыми

Котлета «Здоровье»

Капуста тушеная

Сок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



12 день

Завтрак

Каша пшенная вязкая

Батон пшеничный

Чай с сахаром

Булочка завитушка

Фрукты



Обед

Салат из горошка зелёного

Борщ с капустой и картофелем
и сметаной

Тефтели рыбные

с соусом томатным

Картофель тушёный с овощами

Напиток брусничный

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



13 день

Завтрак

Омлет с сыром

Кофейный напиток

Бутерброд с маслом

сливочным

Батон пшеничный

Йогурт



Обед

Огурцы соленые порциями

Уха с горбушей, картофелем

и пшеном

Плов из птицы

Напиток витаминизированный

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



14 день

Завтрак

Запеканка из творога

с молоком сгущенным

Чай с сахаром и лимоном

Батон пшеничный

Фрукты



Обед

Винегрет овощной

с зелёным горошком

Суп картофельный с лапшой

домашней и птицей

Запеканка из печени

Пюре картофельное

Сок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



15 день

Завтрак

Вареники с картофелем
промышленного производства
Чай с молоком
Бутерброды горячие с сыром
Фрукты



Обед

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



16 день

Завтрак

Каша "Дружба"

Какао с молоком

Хлеб пшеничный

Сыр

Йогурт



Обед

Огурцы соленые порциями

Рассольник ленинградский
со сметаной

Плов из говядины

Сок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



17 день

Завтрак

Омлет натуральный

Чай с сахаром и лимоном

Батон пшеничный

Бутерброд горячий с сыром

Фрукты



Обед

Салат из горошка зелёного

Борщ с капустой, картофелем
и сметаной

Фрикадельки из птицы

с томатным соусом

Картофель отварной

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



18 день

Завтрак

Каша рисовая вязкая

Кофейный напиток

Батон пшеничный

Масло сливочное, сыр порц.

Йогурт



Обед

Салат из свеклы с сыром

Суп картофельный с рыбными

фрикадельками

Тефтели из говядины

Овощи тушеные

Сок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной



19 день

Завтрак

Пудинг из творога
запеченный
с молоком сгущенным
Батон пшеничный
Фрукты
Чай с сахаром



Обед

Салат из квашенной капусты
Суп картофельный с лапшой
домашней и птицей
Котлеты рыбные по-волжски
Пюре картофельное
Напиток ягодный
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной



20 день

Завтрак

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



Обед

Салат "Степной"
Свекольник с мясом и сметаной
Печень, тушенная в соусе
Каша гречневая рассыпчатая
Компот из апельсинов
с витам.смесью "Витошка"
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

