

Примерное циклическое 10-ти дневное меню (завтраки) (для учащихся с 1 по 4 классы) в 2021 учебном году

Завтрак					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др)		Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др)			
	Масло сливочное, сыр (порционно)		Икра овощная	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	Икра овощная
Яйцо вареное	Пудинг из творога запеченный со сгущ. молоком	Котлеты из говядины с маслом сливочным	Птица или голень или бедро запеченные с маслом сливочным или тушеные в сметанном соусе	Биточки рыбные «Любительские» с маслом сливочным	Бифштекс из говядины
Каша манная жидкая с маслом или каша пшеничная жидкая с маслом, или каша пшеничная вязкая с маслом		Сложный гарнир: картофельное пюре и капуста тушеная	Каша гречневая рассыпчатая	Картофельное пюре запеченное	Рис отварной
Чай с сахаром	Кофейный напиток	Кисель плодово-ягодный (горячий)	Чай с сахаром и лимоном	Какао на молоке	Компот из с/ф (горячий)
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	Фрукты свежие		Фрукты свежие		
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др)	Сыр (порционно)		Кисломолочный продукт (йогурт отечественный или кефир или снежок, или ряженка и др)		
		Масло сливочное (порционно)		Икра овощная	Огурцы свежие или консервированные (порционно)
Яйцо вареное		Котлеты рубленые из птицы или грудки куриной запеченные с маслом сливочным	Гуляш из говядины	Рыба запеченная с маслом сливочным или рыба тушеная с овощами	Печень по-строгановски
Каша молочная вязкая «Дружба» с маслом сливочным	Запеканка из творога со сгущ. молоком	Рагу овощное	Макароны отварные	Картофельное пюре	Рис отварной
Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с лимоном и сахаром	Кисель плодово-ягодный (горячий)	Компот из кураги (горячий)	Какао на молоке
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	Фрукты свежие			Фрукты свежие	

