ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартовского 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

Томаты свежие (нарезка)
Суп картофельный с бобовыми
Гуляш из говядины
Макаронные изделия отварные
Сок
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

2 день

Завтрак

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

Обед

Салат из свежих огурцов
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной
Фрикадельки рыбные в томатном соусе (горбуша)
Пюре картофельное
Напиток из плодов шиповника
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

3 день

Завтрак

Запеканка из творога с молоком сгущённым
Чай с сахаром и лимоном
Батон пшеничный в/с
Кондитерские изделия (вафли, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)
Фрукты по сезону

Обед

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

4 день

Завтрак

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

Обед

Салат из свежих помидор и огурцов
Суп картофельный с лапшой домашней
Печень по – строгановски
Картофель отварной
Сок
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

5 день

Завтрак

Вареники с картофелем из п/ф
Чай с молоком
Батон пшеничный в/с
Булочка «Веснушка»
Фрукты по сезону

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 рисовая вязкая
Какао с молоком
Бутерброд горячий с сыром
Йогурт 2,5% жирности

Обед

Салат из свежих помидор
Суп из овощей с зеленым горошком
Плов из говядины
Сок
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

7 день

Завтрак

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

Обед

Салат из свежих огурцов
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной
Жаркое по-домашнему с говядиной
Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

8 день

Завтрак

Каша Дружба
Кофейный напиток (или цикорий)
Хлеб пшеничный
Сыр
Йогурт 2,5% жирности

Обед

Винегрет овощной с зеленым горошком
Уха из горбуши, с картофелем и пшеном
Фрикадельки из птицы
Рис припущенный с овощами и кукурузой
Компот из апельсинов с смесью Витоша
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

9 день

Завтрак

Пудинг из творога с джемом
Батон пшеничный в/с
Чай с сахаром
Кондитерские изделия
Фрукты по сезону (груши, апельсины, яблоки, мандарины, бананы)

Обед

Салат из свежих помидор
Суп картофельный с клецками и мясом
Котлеты рыбные любительские
Пюре картофельное
Сок
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

Салат из свежих огурцов
Свекольник с мясом и сметаной
Печень, тушеная в соусе
Каша гречневая
Напиток яблочный
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

11 день

Завтрак

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

Обед

Салат из свежих помидор и огурцов
Суп с картофелем, с бобовыми и мясом
Котлета "Здоровье"
Капуста тушеная
Сок"
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

12 день

Завтрак

Омлет с сыром
Чай с сахаром
Батон пшеничный в/с
Булочка Завитушка
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)
Фрукты по сезону (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)

Обед

Салат из свежих огурцов
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной
Тефтели рыбные с соусом томатным
Картофель тушеный с овощами
Компот из брусники
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

Огурцы соленые порциями
Уха из горбуши с картофелем и пшеном
Плов из птицы
Напиток витаминизированный Витоша
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

14 день

Завтрак

Запеканка из творога с молоком сгущеным
Чай с сахаром и лимоном
Батон пшеничный в/с
Фрукты по сезону

Обед

Салат из свежих помидор
Суп картофельный с домашней лапшой
Запеканка из печени
Пюре картофельное
Сок
Хлеб пшеничный в/с
Хлеб ржано-пшеничный

15 день

Завтрак

Вареники из п/ф промышленного производства с картофелем с маслом
Чай с молоком
Бутерброд горячий с сыром
Фрукты по сезону (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)

Обед

Огурцы свежие нарезка
Свекольник с мясом и сметаной
Говядина в кисло-сладком соусе
Макароны отварные
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

Томаты свежие нарезка
Рассольник Ленинградский со сметаной
Плов из говядины
Сок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный

17 день

Завтрак

Омлет натуральный
Чай с сахаром и лимоном
Батон
Бутерброд горячий с сыром
Фрукты

Обед

Салат из свежих огурцов
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной
Фрикадельки из птицы с томатным соусом
Картофель отварной
Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный

18 день

Завтрак

Каша рисовая
Кофейный напиток
Бутерброд с сыром
Батон пшеничный
Йогурт

Обед

Винегрет овощной с зеленым горошком
Уха изгорбуши,картофелем и пшеном
Тефтели из говядины
Овощи тушеные
Сок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный

19 день

Завтрак

Пудинг из творога с молоком сгущённым
Чай с сахаром
Батон
Кондитерские изделия
Фрукты

Обед

Салат из свежих помидор и огурцов
Суп картофельный с домашней лапшой и
курицей
Котлета рыбная
Пюре картофельное
Напиток яблочный
леб пшеничный
Хлеб ржано-пшен.

20 день

Завтрак

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

Обед

Салат " Степной "
Свекольник с мясом и сметаной
Печень тушеная в соусе
Каша гречневая
Компот из апельсинов и смеси Витоша
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный