

**Схема блюд и кулинарных изделий примерного 20-ти дневного меню для трехразового питания детей от 7 до 10 лет (завтрак, обед, полдник) обучающихся**

**общеобразовательных учреждений**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Каша пшеничная жидкая с маслом	Омлет натуральный с маслом, в подгарнир.	Запеканка творожная с яблоками со сгущ. молоком	Суп молочный с крупой	Каша пшеничная жидкая с маслом	Омлет с сыром	Каша "Дружба" с маслом	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Каша манная молочная жидкая с маслом	Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом	Каша сборная с маслом	Каша Боярская (пшеничная с изюмом)	Каша гречневая молочная с маслом	Суфле творожное с джемом или повидлом	Каша "Янтарная" с яблоками с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет натуральный с маслом, в подгарнир	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	Пудинг творожный запеченный со сгущ. молоком	Хлопья с молоком кипяченым
ИЛИ Каша кукурузная с маслом		ИЛИ Запеканка из творога со сгущ. молоком						ИЛИ Каша манная молочная жидкая с изюмом	Бутерброд с сыром		ИЛИ Каша пшеничная жидкая с маслом	Яйцо отварное		ИЛИ Каша ячневая жидкая с маслом	Йогурт				ИЛИ Суп молочный с крупой
Кондитерское изделие				Яйцо отварное			Йогурт								Яйцо отварное				Яйцо отварное
Масло сливочное порционное	Бутерброд с джемом или повидлом	Масло сливочное порционное	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Бутерброд с маслом	Кондитерское изделие	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	Бутерброд с джемом или повидлом	Бутерброд с маслом	Яйцо отварное	Масло сливочное порционное	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Масло сливочное порционное	Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Сыр порциями
Какао с молоком	Кофейный напиток	Чай с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из свеклы с маслом растит.	Сельдь с луком	Салат "Степной" из разных овощей	Салат из зеленого горошка и лука	Овощи консервированные без уксуса (том., огурцы)	Салат из отварной моркови с кукурузой	Салат из свеклы с маслом растительным	Нарезка из свежих овощей с маслом растит.	Салат из свежей капусты с морковью	Горошек зеленый консервированный	Нарезка из свежих овощей с маслом растит.	Салат из свеклы с маслом растит.	Овощи консервированные без уксуса	Салат из моркови с огурцами	Салат из свеклы с морской капустой	Винегрет овощной	Нарезка из свежих помидоров с маслом	Нарезка овощная	Салат Витаминный	Нарезка овощная с маслом растит.
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом раст			ИЛИ Салат зеленый с огурцами и помидорами	ИЛИ Нарезка из свежих овощей	ИЛИ Нарезка из моркови отварной с маслом	ИЛИ Нарезка из свежих помидоров с маслом	ИЛИ Салат из соевых огурцов с луком	ИЛИ Салат из квашеной капусты с луком	ИЛИ Кукуруза консервированная	ИЛИ Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом	ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом раст	ИЛИ Нарезка из свежих огурцов	ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом раст	ИЛИ Салат из свеклы с огурцами	ИЛИ Нарезка из свежих огурцов с маслом раст		ИЛИ Нарезка из перца свежих (огурцов свежих) с зеленью		ИЛИ Нарезка из перца свеж. (огурцов) с маслом с зеленью
					ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом раст			ИЛИ Салат из свежих овощей с макаронным изделиями			ИЛИ Суп - поре из зеленого горошка с курицей с гренками		ИЛИ Суп - харчо с мясом						
Рассольник "Домашний" со сметаной	Суп гороховый с гренками	Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Борщ "Сибирский" со сметаной	Суп "Кудрявый" со сметаной	Суп из овощей со сметаной	"Бабушкин" суп с мясом со сметаной	Суп "Волна" на мясном бульоне	Суп картофельный с макаронами, с мясом	Уха рыбацкая	Суп - поре из гороха с гренками с курицей	Суп с крупой с мясом	Свекольник с мясом, со сметаной	Суп с мясными фрикадельками	Суп - поре из картофеля с гренками	Суп по "Домашнему" с мясopодуктами и сметаной	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	Суп "Деревенский" с крупой с мясом
Котлеты, биточки с маслом	Жаркое по-домашнему	Колбасные изделия отварные с маслом	Плов из птицы по-узбекски	Котлета по-Волжски с маслом	Мясо тушеное с капустой (Бигус)	Биточки по-белорусски	Фрикадельки и рыбные с соусом сметанным с томатом	Бефстроганов из отварной говядины	Суфле из кур	Мясо тушеное	Голубцы ленивые с соусом сметанным	Рыба запеченная "Орли" с маслом	Колбасные изделия отварные с маслом	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Ежики мясные с соусом сметанным или молочным	Шницель из говядины с маслом	Гуляш	Шницель рыбный натуральный	Курица запеченная (из отварной)
	ИЛИ Запеканка картофельная с мясом с соусом								ИЛИ Биточки рубленые из птицы		ИЛИ Запеканка капустная с мясом, говядина с соусом сметан.			ИЛИ Рыба запеченная с маслом		ИЛИ Оладьи из пшена с маслом	ИЛИ Макароны изделия отварные		ИЛИ Биточки рубленые из птицы
Гречка вязкая отварная с подгарнир.		Макаронные изделия отварные с овощами		Картофельное пюре		Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре	Гречка вязкая отварная	Капуста тушеная	Картофельное пюре	Соус сметанный	Картофельное пюре с морковью	Рис припущенный с овощами	Картофельное пюре	Гречка вязкая отварная	Овощи запеченные в соусе томатном	Макаронные изделия отварные с подгарнир.	Картофель отварной с маслом	Капуста тушеная
Сок	Компот из сухофруктов	Сок	Компот из кураги + Витамин "С"	Компот из свежих плодов	Сок	Компот из изюма	Компот из сухофруктов	Компот из свежих ягод	Кисель из свежих ягод	Сок	Компот из свежих ягод	Сок	Сок	Сок	Компот из сухофруктов	Компот из свежих яблок	Сок	Компот из кураги	Сок
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Макаронные, отварные с сыром	Ватрушка с творожным фаршем	Шанежка с картофелем	Овощи запеченные в соусе	Лепешка сметанная	Кулеш "Ароматный" с маслом	Пирожок с капустой	Винегрет овощной	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным	или Булочка домашняя	Суп молочный	Котлеты картофельные с соусом молочным	Вареники ленивые со сгущенным молоком	Запеканка овощная	Пирожок печенный из сдобного теста с повидлом	Биточки маняные с молоком сгущенным	Икра свекольная	Ватрушка царская с молоком сгущенным	Рагу овощное	Сырная палочка
	Ватрушка "Лакомка"		ИЛИ Рагу овощное			ИЛИ Пирожок с морковью	Котлета "Здоровье"				ИЛИ Картофель в молоке	ИЛИ Сырники из творога запеченные со сгущ. мол.	ИЛИ Рагу овощное		ИЛИ Пирог маняный	ИЛИ Икра кабачковая промышленного пр-ва	ИЛИ Колобки запеченные с молоком сгущенным		ИЛИ Булочное изделие
Отвар шиповника	Кисломолочный напиток	Молоко питьевое кипяченое	Сок	Йогурт питьевой молочный	Кисель из концентрата	Сок	Компот из свежих яблок с лимоном	Сок	Молоко питьевое кипяченое	Отвар шиповника	Сок	Молоко питьевое кипяченое	Отвар шиповника	Молоко питьевое кипяченое	Йогурт питьевой молочный	Сок	Молоко питьевое кипяченое	Сок	Молоко питьевое кипяченое
	Фрукт	ИЛИ Кисломолочный напиток			ИЛИ Кисель из свежих ягод	Фрукт			ИЛИ Кисломолочный напиток	Йогурт		Кисломолочный напиток		ИЛИ Кисломолочный напиток	Фрукт	Расстегай московский	ИЛИ Кисломолочный напиток	Фрукт	ИЛИ Кисломолочный напиток