Примерное меню НОЧУ «Международный лицей» на месяц

Первая неделя

|  |
| --- |
| **понедельник**  Хлеб пшеничный на один прием пищи 200 гр |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Ужин*** |
| Каша пшенная  | Суп с яйцом и зеленью | Плов со свининой |
| Чай с сахаром  | Фрикасе из курицы | Чай |
|   | Макароны отварные  |   |
|   | Помидоры |   |
|   | Компот из ягод |   |
| **вторник** |  |  |
| Оладьи со сгущ. Молоком | Рассольник | Бедро куриное  |
| Какао | Тефтеля | Картофель пюре |
|   | Гречка отварная | Чай с лимоном  |
|   | Свекла |   |
|   | Компот из сухофруктов |   |
| **среда** |  |  |
| Каша манная на молоке | Суп гороховый | Жаркое по-домашнему |
| Чай с сахаром  | Голубцы с мясом (ленивые) | Чай |
|   | Морковь с яблоком |   |
|   | Компот из ягод  |   |
| **четверг** |  |  |
| Сосиска + горошек | Суп грибной + слив.сыр | Рыба жареная  |
| Какао | Котлета куриная  | Картофель отварной |
|   | Рис отварной | Чай с лимоном  |
|   | Капуста |   |
|   | Компот из сухофруктов  |   |
| **пятница** |  |  |
| Каша рисовая | Борщ со сметаной | Плов из курицы |
| Чай с сахаром  | Фрикасе из свинины | Чай |
|   | Макароны отварные  |   |
|   | Огурцы малосоленые |   |
|   | Компот из ягод |   |

Вторая неделя

|  |
| --- |
| **понедельник**  Хлеб пшеничный на один прием пищи 200 гр |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Ужин*** |
| Каша геркулесовая на молоке  | Суп рыбный | Плов со свининой |
| Чай с сахаром  | Фрикасе из курицы | Чай |
|   | Макароны отварные  |   |
|   | Помидоры |   |
|   | Компот из ягод |   |
| **вторник** |  |  |
| Омлет | Суп фасолевый | Котлета н/р |
| Какао | Фрикадели | Картофель пюре |
|   | Гречка отварная | Чай с лимоном |
|   | Свекла |   |
|   | Компот из сухофруктов |   |
| **среда** |  |  |
| Каша гречневая | Суп с яйцом и зеленью | Жаркое по-домашнему |
| Чай с сахаром  | Голубцы с мясом (ленивые) | Чай |
|   | Морковь с яблоком |   |
|   | Компот из ягод |   |
| **четверг** |  |  |
| Запеканка творожная | Рассольник | Куриная отбивная |
| Какао | Котлета н/р | Макароны отварные |
|   | Рис отварной  | Чай с лимоном |
|   | Капуста |   |
|   | Компот из сухофруктов |   |
| **пятница** |  |  |
| Каша овсяная | Суп гороховый | Плов из курицы |
| Чай с сахаром  | Фрикасе из свинины | Чай  |
|   | Макароны отварные  |   |
|   | Огурцы малосоленые |   |
|   | Компот из ягод  |   |

Третья неделя

|  |
| --- |
| **понедельник**  Хлеб пшеничный на один прием пищи 200 гр |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Ужин*** |
| Каша пшенная  | Суп грибной + слив.сыр | Плов со свининой |
| Чай с сахаром  | Фрикасе из курицы | Чай |
|   | Макароны отварные  |   |
|   | Помидоры |   |
|   | Компот из ягод |   |
| **вторник** |   |   |
| Блины со сгущ. Молоком | Борщ со сметаной | Бедро куриное  |
| Какао | Тефтеля | Картофель пюре |
|   | Гречка отварная | Чай с лимоном  |
|   | Свекла |   |
|   | Компот из сухофруктов |   |
| **среда** |  |  |
| Каша манная на молоке | Суп рыбный | Жаркое по-домашнему |
| Чай с сахаром  | Голубцы с мясом (ленивые) | Чай |
|   | Морковь с яблоком |   |
|   | Компот из ягод |   |
| **четверг** |  |  |
| Сосиска + горошек | Суп фасолевый | Рыба жареная  |
| Какао | Котлета куриная  | Картофель отварной |
|   | Рис отварной | Чай с лимоном  |
|   | Капуста |   |
|   | Компот из сухофруктов  |   |
| **пятница** |  |  |
| Каша рисовая | Суп с яйцом и зеленью | Плов из курицы |
| Чай с сахаром  | Фрикасе из свинины | Чай |
|   | Макароны отварные  |   |
|   | Огурцы малосоленые |   |
|   | Компот из ягод |   |

Четвертая неделя

|  |
| --- |
| **понедельник**  Хлеб пшеничный на один прием пищи 200 гр |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Ужин*** |
| Каша геркулесовая на молоке  | Рассольник | Плов со свининой |
| Чай с сахаром  | Фрикасе из курицы | Чай |
|   | Макароны отварные  |   |
|   | Помидоры |   |
|   | Компот из ягод |   |
| **вторник** |  |  |
| Омлет с мясным изделием | Суп гороховый | Котлета н/р |
| Какао | Фрикадели | Картофель пюре |
|   | Гречка отварная | Чай с лимоном |
|   | Свекла |   |
|   | Компот из сухофруктов |   |
| **среда** |  |  |
| Каша гречневая | Суп грибной + слив.сыр | Жаркое по-домашнему |
| Чай с сахаром  | Голубцы с мясом (ленивые) | Чай |
|   | Морковь с яблоком |   |
|   | Компот из ягод |   |
| **четверг** |  |  |
| Запеканка творожная | Борщ со сметаной | Куриная отбивная |
| Какао | Котлета н/р | Макароны отварные |
|   | Рис отварной  | Чай с лимоном |
|   | Капуста |   |
|   | Компот из сухофруктов |   |
| **пятница** |  |  |
| Каша овсяная | Суп рыбный | Плов из курицы |
| Чай с сахаром  | Фрикасе из свинины | Чай  |
|   | Макароны отварные  |   |
|   | Огурцы малосоленые |   |
|   | Компот из ягод  |   |