

Утверждено

Директор РЖД Лицея № 8

_____И.А. Будников

«__02__»_____09_____2024г.

Примерное цикличное меню на 20 дней

Для воспитанников с 12 лет и старше (Осень- Зима)

Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша манная с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком	Салат из моркови Каша пшенная с маслом Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Запеканка творожная со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Какао	Омлет Зеленый горошек Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Пудинг творожный со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Салат из моркови Каша овсяная с маслом Бутерброд с маслом Чай	Каша кукурузная с маслом Бутерброд с маслом Какао	Запеканка творожная со сгущенным молоком Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток	Омлет Кукуруза консервированная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Пудинг творожный со сгущенным молоком Бутерброд с маслом и сыром Чай с молоком
2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак
Бутерброд с сыром Чай с лимоном	Печенье Молоко	Бутерброд с повидлом Чай	Горячий бутерброд с сыром Компот из сухофруктов	Фрукты	Бутерброд с повидлом Чай с лимоном	Бутерброд с сыром Компот из сухофруктов	Печенье Чай	Сдоба Молоко	Фрукты
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Икра кабачковая Щи на к/б со сметаной Гуляш с гречкой Сок Хлеб ржаной	Салат витаминный Борщ на к/б со свежей капустой со сметаной Плов Сок Хлеб ржаной	Салат «Столичный» Суп картофельный на к/б с вермишелью	Салат из свеклы с яблоком Рассольник на к/б со сметаной	Салат из квашеной капусты Свекольник на к/б со сметаной	Салат из свежей капусты Суп с бобовыми Гуляш с макаронами Сок	Щи на к/б со сметаной Плов с мясом Соленый огурец Сок Хлеб ржаной	Суп картофельный На к/б с крупой Биточки из курицы Сборный гарнир Сок	Салат витаминный Борщ на к/б со свежей капустой со сметаной Рыба в сметанном	Суп овощной на к/б со сметаной Бефстроганов с макаронами Соленый огурец Сок

		Тушеная капуста с мясом Сок Хлеб ржаной	Жаркое по-домашнему с мясом Сок Хлеб ржаной	Запеканка картофельная с мясом Сок Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	соусе с картофельным пюре Сок Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	
Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1
Салат из свежей капусты Курица жареная Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Фрукты	Кукуруза консервированная Рыба, запеченная в омлете Картофель отварной Компот из с/фруктов Хлеб пшеничный	Салат из свеклы Печень , тушеная в соусе с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Винегрет овощной Рыбные фрикадельки в соусе с рисом Чай Хлеб пшеничный	Котлета из курицы Сложный гарнир Чай с молоком Хлеб пшеничный	Икра кабачковая Курица жареная картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Рыба, запеченная в томате с овощами Картофель отварной Чай Яйцо вареное Хлеб пшеничный	Салат из морской капусты Жаркое по-домашнему с мясом Кисель Хлеб пшеничный	Салат из квашеной капусты Гуляш с рисом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Икра свекольная Оладьи из печени Картофельное пюре запеченное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный
Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2
Хлебец ленинградский Кефир	Ватрушка с творогом Кефир	Булочка ванильная Кефир	Сдоба Кефир	печенье Кефир	Сдоба Кефир	Печенье Кефир	Булочка обыкновенная Кефир	х/б изделие»Забава» Кефир	Сдоба Кефир

Утверждено

Директор РЖД Лицея № 8

И.А. Будников

«__02.__»____09____2024г.

Примерное цикличное меню на 20 дней
Для воспитанников с 7-11 лет (Осень- Зима)

Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша манная с маслом Бутерброд с маслом Чай	Салат из моркови Каша пшенная с маслом Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Запеканка творожная со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Какао	Омлет Зеленый горошек Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Пудинг творожный со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Каша овсяная с маслом Бутерброд с маслом Чай	Салат из моркови Каша кукурузная с маслом Бутерброд с маслом Какао	Запеканка творожная со сгущенным молоком Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток	Омлет Кукуруза консервированная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Пудинг творожный со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Чай с молоком
2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак
Бутерброд с сыром Чай с лимоном	Печенье Молоко	Бутерброд с повидлом Чай	Горячий бутерброд с сыром Компот из сухофруктов	Фрукты	Бутерброд с повидлом Чай с лимоном	Бутерброд с сыром Компот из сухофруктов	Печенье Чай	Сдоба Молоко	Фрукты
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Икра кабачковая Щи на к/б со сметаной Гуляш с гречкой Сок Хлеб ржаной	Салат витаминный Борщ на к/б со свежей капустой со сметаной Плов Сок Хлеб ржаной	Салат «Столичный» Суп картофельный на к/б с вермишелью	Салат из свеклы с яблоком Рассольник на к/б со сметаной	Салат из квашеной капусты Свекольник на к/б со сметаной	Салат из свежей капусты Суп с бобовыми Гуляш с макаронами Сок	Соленый огурец Щи на к/б со сметаной Плов с мясом Сок Хлеб ржаной	Суп картофельный На к/б с крупой Биточки из курицы Сборный гарнир Сок	Салат витаминный Борщ на к/б со свежей капустой со сметаной Рыба в сметанном	Соленый огурец Суп овощной на к/б со сметаной Бефстроганов с макаронами Сок

		Тушеная капуста с мясом Сок Хлеб ржаной	Жаркое по-домашнему с мясом Сок Хлеб ржаной	Запеканка картофельная с мясом Сок Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	соусе с картофельным пюре Сок Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты		Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	
Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1
Салат из свежей капусты Курица жареная Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Фрукты	Кукуруза консервированная Рыба, запеченная в омлете Картофель отварной Компот из с/фруктов Хлеб пшеничный	Салат из свеклы Печень , тушеная в соусе с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Винегрет овощной Рыбные фрикадельки в соусе с рисом Чай Хлеб пшеничный	Котлета из курицы Сложный гарнир Чай Хлеб пшеничный	Икра кабачковая Курица жареная картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Рыба, запеченная в томате с овощами Картофель отварной Чай Яйцо вареное Хлеб пшеничный	Салат из морской капусты Жаркое по-домашнему с мясом Кисель Хлеб пшеничный	Салат из квашеной капусты Гуляш с рисом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Икра свекольная Оладьи из пшеничной муки Картофельное пюре запеченное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный
Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2
Хлебец ленинградский Кефир	Ватрушка с творогом Кефир	Булочка ванильная Кефир	Сдоба Кефир	печенье Кефир	Сдоба Кефир	Печенье Кефир	Булочка обыкновенная Кефир	х/б изделие»Забава» Кефир	Сдоба Кефир

Утверждено

Директор РЖД Лицея № 8

И.А. Будников

« 02 » 09 2024г.

Примерное цикличное меню на 20 дней
Для воспитанников с 12 лет и старше (Осень- Зима)

Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
11день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Салат из моркови Каша геркулесовая молочная с маслом Бутерброд с маслом Чай	Каша «Дружба» с маслом Бутерброд с маслом Яйцо вареное Кофейный напиток	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Какао	Омлет паровой с мясом. Зеленый горошек Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Пудинг творожный со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Чай с молоком	Каша пшенная с маслом Бутерброд с маслом и сыром Чай	Салат из моркови Суп молочный с макаронами Бутерброд с маслом Какао	Запеканка творожная со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Омлет Кукуруза консервированная Бутерброд с маслом Какао	Суфле творожное со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Кофейный напиток
2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак
Бутерброд с сыром Компот из сухофруктов	Печенье Компот из сухофруктов	Бутерброд с повидлом Чай	Горячий бутерброд с сыром Компот из сухофруктов	Фрукты	Пряники Молоко	Бутерброд с сыром Чай	Бутерброд с повидлом Чай	Печенье Компот из сухофруктов	Фрукты
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Салат витаминный Щи на к/б со сметаной Гуляш с рисом	Салат из свежих огурцов Свекольник на к/б со сметаной	Суп овощной на к/б со сметаной	Борщ на к/б со свежей капустой со сметаной Плов	Суп картофельный на к/б с вермишелью	Икра кабачковая Суп с бобовыми	Салат «Степной» Щи на к/б со сметаной	Салат «Столичный» Суп картофельный На к/б с крупой	Салат с кальмарами Суп овощной на к/б со сметаной Плов	Рассольник на к/б со сметаной Биточки мясные

Сок Хлеб ржаной	Курица, запеченная в соусе с перловкой Сок Хлеб ржаной	Печень по – строгановски с макаронами Свежий помидор Сок Хлеб ржаной	Соленый огурец Сок Хлеб ржаной	Голубцы ленивые с отварным мясом Сок Хлеб ржаной	Бефстроганов с картофельным пюре Сок Хлеб ржаной	Рыба в сметанном соусе с рисом Сок Хлеб ржаной	Тушеная капуста с мясом Сок Хлеб ржаной	Сок Хлеб ржаной	Сборный гарнир Сок Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты		Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	
Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1
Салат из свежих помидоров Котлета из курицы Картофельное пюре Кисель Хлеб пшеничный	Икра овощная Рыба, запеченная с картофелем по- русски Чай Хлеб пшеничный	Салат из сельди с луком Жаркое- по домашнему с мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Салат из свежих овощей Рыба в томате с овощами Картофель отварной с маслом Чай Хлеб пшеничный	Салат из квашеной капусты Курица жареная Картофельное пюре запеченное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Салат из свежей капусты Макаронник с курицей Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Икра свекольная Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб пшеничный	Салат из морской капусты Оладьи из печени в сметанном соусе с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с яблоком Рыба жареная с картофельным пюре Чай Хлеб пшеничный	Салат витаминный Жаркое по- домашнему с курицей Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный
Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2
Сдоба Кефир	Булочка ванильная Кефир	Пирожок с капустой Кефир	Печенье Кефир	печенье Кефир	Сдоба Кефир	Ватрушка с творогом Кефир	Булочка обыкновенная Кефир	Сдоба Кефир	Крендель сахарный Кефир

Утверждено

Директор РЖД Лицея № 8

_____ И.А. Будников

«__02__»_____09_____2024г.

Примерное цикличное меню на 20 дней

Для воспитанников с 7-11 лет (Осень- Зима)

Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Салат из моркови Каша геркулесовая молочная с маслом Бутерброд с маслом Чай	Каша «Дружба» с маслом Бутерброд с маслом Яйцо вареное Кофейный напиток	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Какао	Омлет паровой с мясом. Зеленый горошек Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Пудинг творожный со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Чай с молоком	Каша пшенная с маслом Бутерброд с маслом и сыром Чай	Салат из моркови Суп молочный с макаронами Бутерброд с маслом Какао	Запеканка творожная со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Омлет Кукуруза консервированная Бутерброд с маслом Какао	Суфле творожное со сгущенным молоком Бутерброд с маслом Кофейный напиток
2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак
Бутерброд с сыром Компот из сухофруктов	Печенье Компот из сухофруктов	Бутерброд с повидлом Чай	Горячий бутерброд с сыром Компот из сухофруктов	Фрукты	Пряники Молоко	Бутерброд с сыром Чай	Бутерброд с повидлом Чай	Печенье Компот из сухофруктов	Фрукты
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Салат витаминный Щи на к/б со сметаной Гуляш с рисом Сок Хлеб ржаной	Салат из свежих огурцов Свекольник на к/б со сметаной Курица, запеченная в соусе с перловкой Сок Хлеб ржаной	Суп овощной на к/б со сметаной Печень по – строгановски с макаронами Свежий помидор Сок Хлеб ржаной	Борщ на к/б со свежей капустой со сметаной Плов Соленый огурец Сок Хлеб ржаной	Суп картофельный на к/б с вермишелью Голубцы ленивые с отварным мясом Сок Хлеб ржаной	Икра кабачковая Суп с бобовыми Бефстроганов с картофельным пюре Сок Хлеб ржаной	Салат «Степной» Щи на к/б со сметаной Рыба в сметанном соусе с рисом Сок Хлеб ржаной	Салат «Столичный» Суп картофельный На к/б с крупой Тушеная капуста с мясом Сок Хлеб ржаной	Салат с кальмарами Суп овощной на к/б со сметаной Плов Сок Хлеб ржаной	Рассольник на к/б со сметаной Биточки мясные Сборный гарнир Сок Хлеб ржаной

Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты		Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	
Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1	Ужин 1
Салат из свежих помидоров Котлета из курицы Картофельное пюре Кисель Хлеб пшеничный	Икра овощная Рыба, запеченная с картофелем по-русски Чай Хлеб пшеничный	Салат из сельди с луком Жаркое- по домашнему с мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Салат из свежих овощей Рыба в томате с овощами Картофель отварной с маслом Чай Хлеб пшеничный	Салат из квашеной капусты Курица жареная Картофельное пюре запеченное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Салат из свежей капусты Макаронник с курицей Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Икра свекольная Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб пшеничный	Салат из морской капусты Оладьи из печени в сметанном соусе с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с яблоком Рыба жареная с картофельным пюре Чай Хлеб пшеничный	Салат витаминный Жаркое по домашнему с курицей Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный
Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2	Ужин 2
Сдоба Кефир	Булочка ванильная Кефир	Пирожок с капустой Кефир	Печенье Кефир	печенье Кефир	Сдоба Кефир	Ватрушка с творогом Кефир	Булочка обыкновенная Кефир	Сдоба Кефир	Крендель сахарный Кефир