

ПАЯЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ



**М Е Н Ю**  
**1 ДЕНЬ понедельник**

**ЗАВТРАК**

Рисовая каша на молоке  
Творожок/ Угурт  
Бутерброд с маслом сливочным + сыр

Чай

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

Салат

/ Нарезка:

Редис «Дайкон» + свежий огурчик + помидорки «Черри»

Зелень с сыром

**ПЕРВОЕ БЛЮДО**

Суп-лапша с курочкой

Суп овощной с фасолью

**ВТОРОЕ БЛЮДО**

Мясо запеченное (карбонат)

Тушеные кубики из мяса говядина  
с помидорами в собственном соке

**ГАРНИР**

Гречка

Картофельное пюре

Хлеб ржаной

**НАПИТОК**

Компот вишневый + свежее яблоко

**ПОЛДНИК**

Печенье мультизлаковое «Витаминка»

Молоко

Чай

**УЖИН**

Ежики мясные

Кетчуп домашний из помидорок  
в собственном соке

Болгарский перец

Макароны (спиральки)

Морс из ягод

ПАЯЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ



**М Е Н Ю**  
**2 ДЕНЬ** вторник



**ЗАВТРАК**

Каша молочная «4 злака»  
Йогурт питьевой  
Бутерброд с маслом сливочным  
Чай

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

Салат

Нарезка свежий огурчик + сыр

**ПЕРВОЕ БЛЮДО**

Суп картофельный с мясом  
Щи вегетарианские + сметана

**ВТОРОЕ БЛЮДО**

Форель

Котлета мясная

**ГАРНИР**

Рис красный/ Рис белый

Запеченные овощи

(помидорчик, кабачок, перец болгарский, морковка)

Хлеб ржаной

**НАПИТОК**

Компот из фруктовой смеси с лимоном

**ПОЛДНИК**

«Ленивые» вареники 15/сметана

Печенье

Чай

Молоко

**УЖИН**

Котлета из индейки

Картофель запеченный

Огурчик малосольный

Чай

БАЛЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ



**М Е Н Ю**  
**3 ДЕНЬ среда**

**ЗАВТРАК**

Каша молочная с киноа

Йогурт / Угурт

Бутерброд с маслом сливочным + сыр

Чай

Какао с молоком

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фруктовое пюре

**ОБЕД**

**Салат**

Нарезка свежий огурец + болгарский перец (дольки)

сметана

**ПЕРВОЕ БЛЮДО**

Суп вегетарианский со шпинатом и яйцом

Рассольник с мясом + сметана

**ВТОРОЕ БЛЮДО**

Тефтели мясные

Индейка запеченная

**ГАРНИР**

Рис красный

Гречка отварная

Хлеб ржаной

**НАПИТОК**

Компот яблочный с лимоном и курагой

**ПОЛДНИК**

Мини-печенье «Малышки» + Баранки

Творожок

Чай

**УЖИН**

КусКус золотистый

Кубики тушеные из мяса говядина  
с помидорами в собственном соке

Нарезка:/ Морковка

Чай





**М Е Н Ю**  
**4 ДЕНЬ четверг**

**ЗАВТРАК**

Суп молочный с вермишелью  
Омлет воздушный с зелёным горошком  
Бутерброд с маслом сливочным

**Чай**

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

**Салат**

Помидорки «Черри»  
с сыром моцарелла

**ПЕРВОЕ БЛЮДО**

Суп с курицей и лапшой по-домашнему  
Борщ вегетарианский + сметана

**ВТОРОЕ БЛЮДО**

Биточки из индейки  
Тушеная говядина  
с помидорками в собственном соке  
Рис

Картофель отварной

Зелень с сыром

Хлеб ржаной

**НАПИТОК**

Компот яблочный

**ПОЛДНИК**

Творожная запеканочка

Джем «яблочко»

Печенье Юбилейное

**Чай**

**УЖИН**

Пельмени отварные  
из муки без глютена  
Кетчуп «Домашний»  
сметана



**М Е Н Ю**  
**5 ДЕНЬ** пятница

**ЗАВТРАК**

Каша гречневая с молоком  
Бутерброд с маслом сливочным + сыр  
Творожок  
Чай

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

Салат

Нарезка/ Огурец + яйцо перепелиное

**ПЕРВОЕ БЛЮДО**

Суп картофельный с мясом  
Суп вегетарианский с чечевицей

Второе блюдо:

Рыбка запеченная

Котлета мясная

**ГАРНИР**

Картофельное пюре

Гречка

Хлеб ржаной

**НАПИТОК**

Компот из чёрной смородины с яблочком

**ПОЛДНИК**

Угурт

Бисквитная полоска

Чай

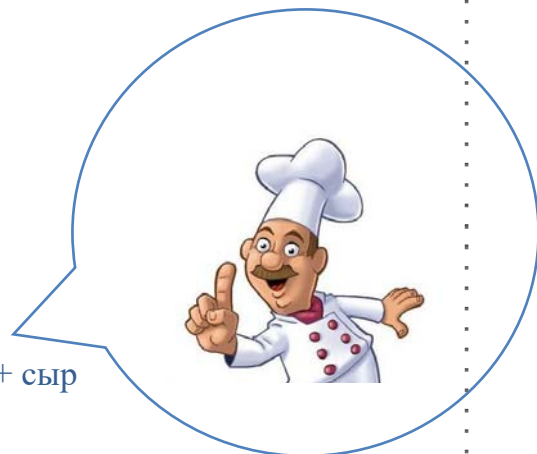
**УЖИН**

Рис красный/ Рис белый

Индейка запеченная

Нарезка/Морковка/сметана

Чай



ПАЯЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ



**М Е Н Ю**  
**6 ДЕНЬ понедельник**

**ЗАВТРАК**

Каша молочная с киноа  
Бутерброд с маслом сливочным  
Йогурт / Угурт  
Чай

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

Салат

Салат «Греческий» с сыром

**ПЕРВОЕ БЛЮДО**

Суп с курочкой и овощами  
Суп – крем из брокколи с гренками

**ВТОРОЕ БЛЮДО**

Тушеная говядина с помидорами в собственном соке  
Филе из курочки в сливочном соусе

**ГАРНИР**

Рис белый / Рис красный

Гречка

Хлеб ржаной

**НАПИТОК**

Морс из клюковки

**ПОЛДНИК**

Сырник творожный / джем яблочко

Печенье «Юбилейное»

Чай

Молоко

**УЖИН**

Котлетка из рубленого мяса

Овощи запеченные

Макароны «спиральки»

Огурчик малосольный

Чай





**М Е Н Ю**  
**7 ДЕНЬ вторник**

**ЗАВТРАК**

Рисовая каша на молоке  
Бутерброд с маслом сливочным + сыр  
Йогурт питьевой  
Чай

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

Салат

Нарезка свежий огурчик +перчик болгарский +зелень

**ПЕРВОЕ БЛЮДО**

Борщ с мясом +/- сметана  
Суп гороховый вегетарианский

**ВТОРОЕ БЛЮДО**

Язык отварной  
Лодочки из перца болгарского с фаршем

**ГАРНИР**

Макароны  
Сливочный соус  
Хлеб ржаной

**НАПИТОК**

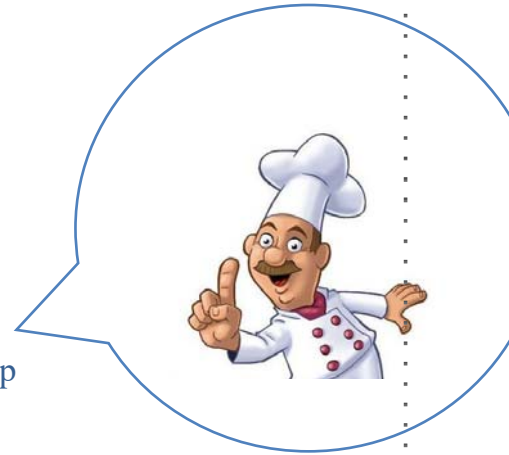
Компот яблочный +черная смородины

**ПОЛДНИК**

Печенье «Венское»  
Творожок  
Чай

**УЖИН**

Гречка отварная  
75/Котлетка из индейки  
Огурчик свежий  
Чай





**М Е Н Ю**  
**8 ДЕНЬ среда**

**ЗАВТРАК**

Омлет воздушный с зелёным горошком  
Бутерброд с маслом сливочным  
Творожок

Чай

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фруктовое пюре

**ОБЕД**

Салат

Нарезка / Морковка + сметана

**ПЕРВОЕ БЛЮДО**

Уха из рыбного филе

Суп из свежий овощей

**ВТОРОЕ БЛЮДО**

Кубики из индейки с овощами

Мини - тефтели из баранины

**ГАРНИР**

Овощи запеченные

помидорчик, кабачок, перец болгарский, морковка

Картофельное пюре

Хлеб ржаной

**НАПИТОК**

Компот вишневый с яблочком

**ПОЛДНИК**

Пудинг творожный / Джем яблоко/груша

Печенье Юбилейное

Чай

Молоко

**УЖИН**

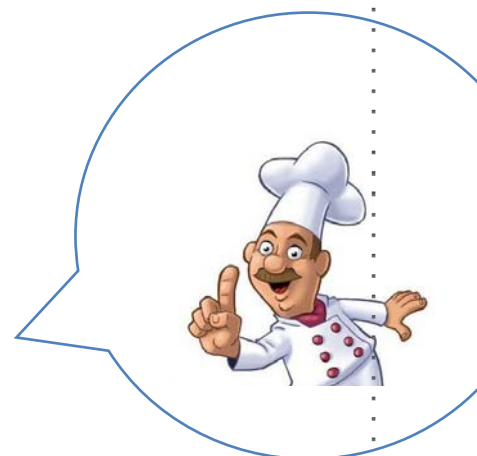
КусКус золотистый

Кубики тушеные из мяса говядина

с помидорами в собственном соке

Нарезка:/ Болгарский перец

Чай





ПАЯЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ



**М Е Н Ю**  
**9 ДЕНЬ** четверг

**ЗАВТРАК**

Каша молочная с пшеном  
Угурт/ Йогурт  
Бутерброд с маслом сливочным + сыр  
Чай

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

Салат

Нарезка: перчик сладкий +помидоры «Черри»

**ПЕРВОЕ БЛЮДО**

Щи с мясом + сметана  
Суп – крем из тыквы

**ВТОРОЕ БЛЮДО**

«Шашлычок» из курочки  
Шарики рыбные

**ГАРНИР**

Картофель отварной + зелень  
Гречка  
Хлеб ржаной

**НАПИТОК**

Компот из сухофруктов

**ПОЛДНИК**

Булочка «Снежинка»  
Чай  
Молоко

**УЖИН**

Макаронны спагетти +/-сыр  
Мясо мелко нарубленное отварное  
Огурчик свежий  
Морс из ягод



ПАЯЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ



## МЕНЮ

**10 ДЕНЬ** пятница

### ЗАВТРАК

Суп молочный с вермишелью  
Запеканка творожная со сметаной  
Бутерброд с маслом сливочным

Чай

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты

### ОБЕД

Салат

Нарезка:/Огурчик свежий

### ПЕРВОЕ БЛЮДО

Бульон из курочки с гренками  
Борщ вегетарианский +сметана

### ВТОРОЕ БЛЮДО

Тушеные кубики из мяса говядина  
с помидорками в собственном соке

Котлета из индейки

### ГАРНИР

Рис

Рататуй из запеченных овощей

Хлеб ржаной

### НАПИТОК

Компот яблочный + черная смородина

### ПОЛДНИК

Вареники с творогом из муки без глютена

сметана

Печенье

Чай

### УЖИН

Котлета мясная

Гречка

Помидорки «Черри»

Чай