Состав блюд для школьников 1-5 классов

1 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная рисовая с маслом сливочным |
|  |  | яйцо отварное |
|  | гор.напиток | Чай с лимоном |
|  | хлеб | хлеб пшеничный |
|  | фрукты | яблоко |
|  |  | сыр порционный Российский |
|  | хлеб | ржаной |
| Обед | закуска | Кукуруза порционная |
|  | 1 блюдо | Борщ с капустой и сметаной |
|  | 2 блюдо | Котлета рыбная |
|  | гарнир | Макаронные изделия |
|  | напиток | Напиток из свежих груш |
|  | хлеб бел. | пшеничный |
|  | хлеб черн. | ржаной |

2 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | гор.блюдо | Голубцы ленивые |
|  |  | Каша ячневая |
|  | гор.напиток | Какао с молоком |
|  | хлеб | пшеничный |
|  | фрукты |  |
|  | хлеб | ржаной |
| Обед | закуска | Зеленый горошек порционный |
|  | 1 блюдо | Суп картофельный с крупой |
|  | 2 блюдо | Котлета куриная с маслом сливочным |
|  | гарнир | Каша гречневая |
|  | напиток | Сок яблочный |
|  | хлеб бел. | пшеничный |
|  | хлеб черн. | ржаной |

3 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | гор.блюдо | Запеканка творожная с джемом |
|  |  | Сыр порционный |
|  | гор.напиток | Кофейный напиток |
|  | хлеб | пшеничный |
|  | фрукты | Банан |
|  | хлеб | ржаной |
| Обед | закуска | Помидор свежий долькой |
|  | 1 блюдо | Суп овощной с мясными фрикадельками из говядины |
|  | 2 блюдо | Капуста тушеная с куриным филе |
|  | напиток | Компот из изюма |
|  | хлеб бел. | пшеничный |
|  | хлеб черн. | ржаной |

4 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | гор.блюдо | Бедро оварное с маслом сливочным |
|  |  | Каша перловая |
|  | гор.напиток | Чай с сахаром |
|  | хлеб | пшеничный |
|  | фрукты |  |
|  | хлеб | ржаной |
|  |  |  |
| Обед | закуска | Икра морковная |
|  | 1 блюдо | Суп картофельный с горохом |
|  | 2 блюдо | Рыба в сметанном соусе |
|  | гарнир | Картофельное пюре |
|  | напиток | Напиток апельсиновый |
|  | хлеб бел. | пшеничный |
|  | хлеб черн. | ржаной |

5 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный с маслом сливочным |
|  | хлеб | ржаной |
|  | гор.напиток | Чай с лимоном |
|  | хлеб | пшеничный |
|  | фрукты | Яблоко |
| Обед | закуска | Кукуруза порционная |
|  | 1 блюдо | Суп картофельный с мак. изделиями и кур.бедром |
|  | 2 блюдо | Азу с говядиной |
|  | гарнир |  |
|  | напиток | Кисель из кураги |
|  | хлеб бел. | пшеничный |
|  | хлеб черн. | ржаной |

6 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная рисоваяс маслом сливочным |
|  |  | Сыр порционный |
|  | гор.напиток | Кофейный напиток |
|  | хлеб | пшеничный |
|  |  | Коржик молочный |
|  | хлеб | ржаной |
| Обед | закуска | Помидор свежий долькой |
|  | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной |
|  | 2 блюдо | Биточек из говядины с маслом сливочным |
|  | гарнир | Каша гречневая |
|  | напиток | Сок персиковый |
|  | хлеб бел. | пшеничный |
|  | хлеб черн. | ржаной |

7 день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | гор.блюдо | Сырники из творога со сгущ.молоком |
|  | | гор.напиток | Чай с молоком |
|  | | хлеб | пшеничный |
|  | | фрукты | Мандарин |
|  | | хлеб | ржаной |
| Обед | | закуска | Зеленый горошек порционный |
|  | 1 блюдо | Рассольник по- ленинградски с говядиной |
|  | | 2 блюдо | Рыба тушеная в томате с овощами |
|  | | гарнир | Рис отварной |
|  | | напиток | Сок вишневый |
|  | | хлеб бел. | пшеничный |
|  | | хлеб черн. | ржаной |

8 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | гор.блюдо | Тефтели из говядины с рисом со сливочным маслом |
|  |  | Макаронные изделия |
|  | гор.напиток | Какао с молоком |
|  | хлеб | пшеничный |
|  | фрукты |  |
|  | хлеб | ржаной |
| Обед | закуска | Огурец свежий долькой |
|  | 1 блюдо | Свекольник со сметаной |
|  | 2 блюдо | Жаркое по - домашнему |
|  | гарнир |  |
|  | напиток | Напиток из свежих яблок |
|  | хлеб бел. | пшеничный |
|  | хлеб черн. | ржаной |

9 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | гор.блюдо | Котлета куриная с маслом сливочным |
|  |  | Капуста тушеная |
|  | гор.напиток | Нвпиток лимонный |
|  | хлеб | пшеничный |
|  | фрукты |  |
|  | хлеб | ржаной |
|  | закуска | Помидор свежий долькой |
| Обед | 1 блюдо | Суп крестьянский |
|  | 2 блюдо | Плов из говядины |
|  | гарнир |  |
|  | напиток | Сок яблочный |
|  | хлеб бел. | пшеничный |
|  | хлеб черн. | ржаной |

10 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный с маслом сливочным |
|  |  | Плюшка Московская |
|  | гор.напиток | Чай со сгущ.молоком |
|  | хлеб | пшеничный |
|  | фрукты | Банан |
|  | хлеб | ржаной |
| Обед | закуска | Икра кабачковая |
|  | 1 блюдо | Суп овощной с рыбными фрикадельками |
|  | 2 блюдо | Печень тушеная |
|  | гарнир | Картофельное пюре |
|  | напиток | Компот из сухофруктов |
|  | хлеб бел. | пшеничный |
|  | хлеб черн. | ржаной |