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 |