

## Примерное 15-дневное меню для учащихся 1 – 4 классов.

<b>1 неделя</b>
<b>Понедельник</b>
<b>Завтрак</b>
Сырники с морковью
Батон с маслом и сыром
Фрукт (яблоко)
Какао
<b>Обед</b>
Щи из свежей капусты со сметаной
Котлета мясная с маслом топлен
Гречка отварная с маслом
Огурец свежий
Хлеб
Компот из сухофруктов с вит. С
<b>Вторник</b>
<b>Завтрак</b>
Каша пшениная «Янтарная» с яблоком
Батон с маслом
Фрукты (банан)
Чай с лимоном, сахаром
<b>Обед</b>
Суп гороховый
Плов с курицей
Помидор свежий
Хлеб
Напиток из плодов шиповника
<b>Среда</b>
<b>Завтрак</b>
Каша ячневая
Батон с маслом и джемом
Фрукты (груша)
Чай с сахаром
<b>Обед</b>
Уха
Овощное рагу
Гуляш из говядины
Огурец свежий
Хлеб
Кисель из ягод с вит. С
<b>Четверг</b>
<b>Завтрак</b>
Запеканка творожная с курагой
Батон с маслом и сыром
Фрукт (яблоко)
Чай с молоком
<b>Обед</b>
Рассольник
Мясо тушеное с овощами
Помидор свежий
Хлеб
Компот из свежих ягод с вит. С
<b>Пятница</b>
<b>Завтрак</b>
Суп молочный рисовый
Батон с маслом и сыром
Фрукт (банан)
Какао
<b>Обед</b>
Суп крестьянский
Курица жареная в духовом шкафу
Горошница
Огурец свежий
Хлеб
Кисель из клюквы

2 неделя
Понедельник
Завтрак
Морковная запеканка
Батон с маслом и сыром
Фрукты (яблоко)
Чай с лимоном, сахаром
Обед
Суп фасолевый
Жаркое по-домашнему
Свежий огурец
Хлеб
Компот из сухофруктов с вит. С
Вторник
Завтрак
Каша кукурузная с тыквой
Батон с маслом
Фрукты (груша)
Кофейный напиток
Обед
Суп «Харчо» (рисовый с мясом)
Рыба запеченная под молочным соус
Пюре картофельное
Помидор свежий
Хлеб
Кисель из брусники
Среда
Завтрак
Каша пшеничная
Батон с маслом и джемом
Фрукты (яблоко)
Чай с сахаром
Обед
Борщ со сметаной
Грудка куриная в сметанном соусе
Отварные макароны
Огурец свежий
Хлеб
Компот из свежих ягод с вит. С
Четверг
Завтрак
Омлет натуральный
Батон с маслом
Фрукты (банан)
Какао
Обед
Щи зеленые
Гуляш
Рис отварной
Помидор свежий
Хлеб
Кисель из кураги
Пятница
Завтрак
Запеканка творожная с изюмом
Батон с маслом и сыром
Фрукты (груша)
Кофейный напиток
Обед
Суп вермишелевый
Рыба тушеная с овощами
Огурец свежий
Хлеб
Кисель из клюквы
3 неделя

<b>Понедельник</b>
<b>Завтрак</b>
Запеканка рисовая
Батон с маслом и сыром
Фрукты (банан)
Какао
<b>Обед</b>
Борщ с картофелем
Биточки мясные с соусом
Картофельное пюре запеченное
Хлеб
Компот из сухофруктов с вит. С
<b>Вторник</b>
<b>Завтрак</b>
Каша пшеничная с черносливом
Батон с маслом и джемом
Фрукты (яблоко)
Чай с молоком
<b>Обед</b>
Щи из свежей капусты со сметаной
Азу
Помидор свежий
Хлеб
Напиток из плодов шиповника
<b>Среда</b>
<b>Завтрак</b>
Фруктовый плов
Батон с маслом
Фрукты (груша)
Кофейный напиток
<b>Обед</b>
Свекольник со сметаной
Капуста тушеная с мясом
Хлеб
Компот из свежих ягод с вит С
<b>Четверг</b>
<b>Завтрак</b>
Каша геркулесовая
Батон с маслом и сыром
Фрукты (яблоко)
Чай с лимоном, сахаром
<b>Обед</b>
Суп – лапша домашняя
Печень, тушеная в соусе
Горошница
Помидор свежий
Хлеб
Кисель из кураги с вит. С
<b>Пятница</b>
<b>Завтрак</b>
Суфле морковно-яблоч. (паров.)
Батон с маслом
Фрукты (груша)
Какао
<b>Обед</b>
Суп картофельный с мясными фрикадельками
Мясо тушеное
Зразы картофельные
Огурец свежий
Хлеб
Кисель из брусники

## Примерное 15-дневное меню для учащихся 5 – 11 классов.

<b>1 неделя</b>
<b>Понедельник</b>
<b>Завтрак</b>
Сырники с морковью
Батон с маслом и сыром
Фрукт (яблоко)
Какао
<b>Обед</b>
Щи из свежей капусты со смет.
Котлета мясная с маслом топленным
Гречка отварная с маслом
Огурец свежий
Хлеб
Компот из сухофруктов с вит. С
<b>Вторник</b>
<b>Завтрак</b>
Каша пшенная «Янтарная» с яблоком
Батон с маслом
Фрукты (банан)
Чай с лимоном, сахаром
<b>Обед</b>
Суп гороховый
Плов с курицей
Помидор свежий
Хлеб
Напиток из плодов шиповника
<b>Среда</b>
<b>Завтрак</b>
Каша ячневая
Батон с маслом и джемом
Фрукты (груша)
Чай с сахаром
<b>Обед</b>
Уха
Овощное рагу
Гуляш из говядины
Огурец свежий
Хлеб
Кисель из ягод с вит. С
<b>Четверг</b>
<b>Завтрак</b>
Запеканка творожная с курагой
Батон с маслом и сыром
Фрукт (яблоко)
Чай с молоком
<b>Обед</b>
Рассольник
Мясо тушеное с овощами
Помидор свежий
Хлеб
Компот из свежих ягод с вит. С
<b>Пятница</b>
<b>Завтрак</b>
Суп молочный рисовый
Батон с маслом и сыром
Фрукт (банан)
Какао
<b>Обед</b>
Суп крестьянский
Курица жареная в духовом шкафу
Горошница

Огурец свежий
Хлеб
Кисель из клюквы
2 неделя
Понедельник
Завтрак
Морковная запеканка
Батон с маслом и сыром
Фрукты (яблоко)
Чай с лимоном, сахаром
Обед
Суп фасолевый
Жаркое по-домашнему
Свежий огурец
Хлеб
Компот из сухофруктов с вит. С
Вторник
Завтрак
Каша кукурузная с тыквой
Батон с маслом
Фрукты (груша)
Кофейный напиток
Обед
Суп «Харчо» (рисовый с мяс.)
Рыба запеченная под молочным соусом
Пюре картофельное
Помидор свежий
Хлеб
Кисель из брусники
Среда
Завтрак
Каша пшеничная
Батон с маслом и джемом
Фрукты (яблоко)
Чай с сахаром
Обед
Борщ со сметаной
Грудка куриная в сметанном соусе
Отварные макароны
Огурец свежий
Хлеб
Компот из свежих ягод с вит. С
Четверг
Завтрак
Омлет натуральный
Батон с маслом
Фрукты (банан)
Какао
Обед
Щи зеленые
Гуляш
Рис отварной
Помидор свежий
Хлеб
Кисель из кураги
Пятница
Завтрак
Запеканка творожная с изюмом
Батон с маслом и сыром
Фрукты (груша)
Кофейный напиток
Обед
Суп вермишелевый
Рыба тушеная с овощами
Огурец свежий
Хлеб
Кисель из клюквы

3 неделя
Понедельник
Завтрак
Запеканка рисовая
Батон с маслом и сыром
Фрукты (банан)
Какао
Обед
Борщ с картофелем
Биточки мясные с соусом
Картофельное пюре запеченное
Хлеб
Компот из сухофруктов с вит. С
Вторник
Завтрак
Каша пшенная с черносливом
Батон с маслом и джемом
Фрукты (яблоко)
Чай с молоком
Обед
Щи из свежей капусты со сметаной
Азу
Помидор свежий
Хлеб
Напиток из плодов шиповника
Среда
Завтрак
Фруктовый плов
Батон с маслом
Фрукты (груша)
Кофейный напиток
Обед
Свекольник со сметаной
Капуста тушеная с мясом
Хлеб
Компот из свежих ягод с вит С
Четверг
Завтрак
Каша геркулесовая
Батон с маслом и сыром
Фрукты (яблоко)
Чай с лимоном, сахаром
Обед
Суп – лапша домашняя
Печень, тушеная в соусе
Горошница
Помидор свежий
Хлеб
Кисель из кураги с вит. С
Пятница
Завтрак
Суфле морковно-яблочное (паров.)
Батон с маслом
Фрукты (груша)
Какао
Обед
Суп картофельный с мясными фрикадельками
Мясо тушенное
Зразы картофельные
Огурец свежий
Хлеб
Кисель из брусники