

## Примерные двухнедельные рационы

для учащихся 1-11 классов на летне-осенний период 2023/ 2024 учебного года

### 1-3 неделя

Наименование блюд
<b>Понедельник</b>
<b>Завтрак</b>
Масло сливочное
Сосиски отварные с соусом томатным “Сказка”
Макаронные изделия отварные
Кофейный напиток с молоком
Фрукты
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Обед</b>
Салат из овощей
Салат из овощей с яйцом
Суп картофельный “Домашний”
Котлеты натуральные из филе птицы
Каша рисовая вязкая
Напиток яблочный с витамином “С”
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Полдник</b>
Кондитерское или хлебобулочное изделие
Кефир
Итого:
<b>Итого за день:</b>
<b>Вторник</b>
<b>Завтрак</b>
Сыр порционно
Биточки
Капуста тушеная
Чай с сиропом шиповника
Хлеб пшеничный
Фрукты
Итого:
<b>Обед</b>
Салат из свежих огурцов, салат из свежих помидоров
Борщ с капустой и картофелем со сметаной
Оладушки “Рыбная фантазия”
Пюре картофельное
Кисель из концентрата с витамином “С”
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Полдник</b>
Печенье
Молоко
Итого:
<b>Итого за день:</b>

<b>Среда</b>
<b>Завтрак</b>
Бутерброд с колбасой запеченный
Запеканка “Творогоша” со сметаной
Чай с сахаром
Итого:
<b>Обед</b>
Салат “Светофорчик”
Суп молочный с макаронными изделиями
Птица “Загадка”
Каша пшенная вязкая
Сок
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Полдник</b>
Кондитерское или хлебобулочное изделие
Компот из свежих плодов с витамином “С”
Фрукты
Итого:
<b>Итого за день:</b>
<b>Четверг</b>
<b>Завтрак</b>
Овощи свежие и консервированные
Плов
Какао с молоком
Фрукты
Хлеб пшеничный
Итого
<b>Обед</b>
Салат из сыра и моркови
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной
Колбаски “Аппетитные”
Картофель тушеный
Напиток “Полесье” с витамином “С”
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Полдник</b>
Кондитерское или хлебобулочное изделие
Йогурт с фруктовым наполнителем
Итого:
<b>Итого за день:</b>
<b>Пятница</b>
<b>Завтрак</b>
Сыр порциями
Рыбка “Золотистая”
Пюре картофельное с огурцом консервированным
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Обед</b>
Салат “Сытный”
Суп картофельный
Гнездышки из свинины с овощами

Каша гречневая вязкая
Сок
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Фрукты
Итого:
<b>Полдник</b>
Блинчики с творогом “Бабушка Аня” с соусом шоколадным или
Ватрушка с творогом
Ватрушка с сыром
Компот из изюма с витамином “С”

## Примерные двухнедельные рационы

для учащихся 1-11 классов на летне-осенний период 2023/2024 учебного года

### 2-4 неделя

Наименование блюд
<b>Понедельник</b>
<b>Завтрак</b>
Сыр порционно
Колбаса отварная
Каша овсяная вязкая
Чай с сахаром
Фрукты
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Обед</b>
Салат из овощей
Суп крестьянский с крупой
Гуляш из филе птицы
Макаронные изделия отварные
Напиток из сиропа шиповника с витамином “С”
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Полдник</b>
Кондитерское или хлебобулочное изделие
Сок
Итого:
<b>Вторник</b>
<b>Завтрак</b>
Масло сливочное
Котлеты “Диетические”
Каша перловая вязкая
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Обед</b>
Салат “Случь”
Борщ с капустой и картофелем со сметаной
Наггетсы “Рыбка золотая”
Пюре картофельное
Напиток лимонный с витамином “С”
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Полдник</b>
Маффины с фруктовым наполнителем
Молоко
Фрукты
Итого:
<b>Среда</b>
<b>Завтрак</b>

Бутерброд смясными гастрономическими продуктами или бутерброд “Сяброуски”
Запеканка из творога со сметаной
Кофейный напиток с молоком
Итого:
<b>Обед</b>
Салат “Цыпленок” в тарталетках
Суп молочный с крупой
Колбаски “Дуэт” с соусом томатным “Сказка”
Каша рисовая вязкая
Сок
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Полдник</b>
Кондитерское или булочка “Сяброука”
Компот из свежих яблок с витамином “С”
Фрукты
Итого:
<b>Четверг</b>
<b>Завтрак</b>
Овощи свежие и консервированные
Жаркое по-домашнему
Чай с сиропом шиповника
Фрукты
Хлеб пшеничный
Итого
<b>Обед</b>
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным, огурцы свежие
Рассольник “Школьный” со сметаной
Бабка картофельная со свининой со сметаной
Напиток “Лимончик ”
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Полдник</b>
Блинчики с вишней “Бабушка Аня” с соусом шоколадным или
Пирожки печеные с яблочным фаршем
Йогурт с фруктовым наполнителем
Итого:
<b>Пятница</b>
<b>Завтрак</b>
Сыр порционно
Помидоры свежие порционно
Омлет натуральный или
Пельмени отварные
Чай с лимоном
Фрукты
Хлеб пшеничный
Итого:
<b>Обед</b>

Салат из печени “Днепровский”
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной
Котлеты из птицы “Оригинальные”
Каша гречневая вязкая
Компот из сушеных фруктов с витамином “С”
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Фрукты
Итого:
<b>Полдник</b>
Кондитерское или хлебобулочное изделие
Сок
Итого: