|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МЕНЮ**  **ЗДОРОВОГО ШКОЛЬНИКА**  Составили учащиеся 2 класса «А»  ГОУ СОШ №897  Классный руководитель  Ткаченко Е.М. |  | ***Понедельник***  **Завтрак:**  Каша овсяная на молоке  Сыр порциями  Масло сливочное  Напиток кофейный на молоке  Хлеб пшеничный или зерновой.  **Обед:**  Салат из моркови  Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы  Птица отварная  Овощи тушеные  Кисель.  **Полдник.**  Плоды и свежие ягоды.  **Ужин:**  Шницель из говядины  Картофельное пюре  Чай  Слойка с фруктовой начинкой  Кефир перед сном |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вторник***  **Завтрак:**  Оладьи с яблоками  Кисломолочный продукт  Чай с лимоном  Кекс.  **Обед:**  Салат из морской капусты  Рыба (треска), тушенная в томате с овощами  Рис отварной  Отвар из шиповника.  **Полдник:**  Фрукты свежие по сезону.  **Ужин:**  Печень, жаренная с луком  Овощи в молочном соусе ( капуста, морковь, лук, зелен. горошек)  Сок персиковый.  Теплое молоко на ночь |  | ***Среда***  **Завтрак:**  Запеканка творожная  Сметана  Слойка сладкая  Какао на молоке.  Сливочное масло  **Обед:**  Салат из свежих огурцов с маслом  Борщ на мясном бульоне  Запеканка картофельная с отварным мясом  Компот из ягод.  **Полдник:**  Фрукты и свежие ягоды.  **Ужин:**  Котлета из горбуши  Пюре картофельное  Компот из свежих фруктов  Стакан ряженки на ночь. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Четверг***  **Завтрак:**  Каша рисовая на молоке с маслом  Яйцо вареное вкрутую  Ватрушка  Кофейный напиток с молоком  **Обед:**  Винегрет овощной с раст. маслом  Рассольник на мясном бульоне  Мясной гуляш  Каша гречневая рассыпчатая  Сок фруктовый  **Полдник:**  Фрукты (яблоки, груши)  **Ужин:**  Котлета из говядины  Макароны отварные  Напиток витаминизированный «Калина»  Йогурт на ночь. |  | ***Пятница***  **Завтрак:**  Омлет из яйца  Сыр Российский  Сладкая булочка  Какао с молоком  **Обед:**  Салат из капусты белокочанной с раст. маслом  Суп картофельный с бобовыми (фасоль)  Печень, тушенная в сметане  Изделия макаронные отварные  Компот из кураги  **Полдник:**  Фрукты или свежие ягоды.  **Ужин:**  Грудка куриная запеченная в сметанном соусе  Каша гречневая  Компот  Кисломолочный продукт на ночь. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Суббота***  **Завтрак:**  Каша манная молочная  Творожный сырок  Чай с сахаром  Сладкая булочка  Сливочное масло  **Обед:**  Салат из свеклы отварной и яблок  Щи со сметаной  Биточки рыбные  Картофель отварной со сливочным маслом  Отвар из шиповника  **Полдник:**  Фрукты и ягоды  **Ужин:**  Блинчики с мясом  Яйцо вареное  Йогурт фруктовый  Чай сладкий  Теплое молоко на ночь. |  | ***Воскресенье***  **Завтрак:**  Молочная лапша  Сыр Российский  Сладкая булочка  Какао с молоком.  **Обед:**  Рыбный суп  Голубцы с мясом  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов  **Полдник:**  Фрукты    **Ужин:**  Колбаски детские отварные  Капуста тушеная  Хлеб пшеничный  Компот из ягод  Кефир на ночь. |