|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МЕНЮ** **ЗДОРОВОГО ШКОЛЬНИКА**Составили учащиеся 2 класса «А»ГОУ СОШ №897Классный руководительТкаченко Е.М. |  | ***Понедельник*****Завтрак:**Каша овсяная на молокеСыр порциямиМасло сливочноеНапиток кофейный на молоке Хлеб пшеничный или зерновой.**Обед:**Салат из морковиСуп с макаронными изделиями на бульоне из птицыПтица отварнаяОвощи тушеные Кисель.**Полдник.**Плоды и свежие ягоды.**Ужин:**Шницель из говядиныКартофельное пюреЧайСлойка с фруктовой начинкойКефир 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 творожнаяСметанаСлойка сладкаяКакао на молоке.Сливочное масло**Обед:**Салат из свежих огурцов с масломБорщ на мясном бульонеЗапеканка картофельная с отварным мясомКомпот из ягод.**Полдник:**Фрукты и свежие ягоды.**Ужин:**Котлета из горбушиПюре картофельноеКомпот из свежих фруктовСтакан ряженки на ночь. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Четверг*****Завтрак:**Каша рисовая на молоке с масломЯйцо вареное вкрутуюВатрушкаКофейный напиток с молоком**Обед:**Винегрет овощной с раст. масломРассольник на мясном бульонеМясной гуляшКаша гречневая рассыпчатаяСок фруктовый**Полдник:**Фрукты (яблоки, груши)**Ужин:**Котлета из говядиныМакароны отварныеНапиток витаминизированный «Калина»Йогурт на ночь. |  | ***Пятница*****Завтрак:**Омлет из яйцаСыр РоссийскийСладкая булочка Какао с молоком**Обед:**Салат из капусты белокочанной с раст. масломСуп картофельный с бобовыми (фасоль)Печень, тушенная в сметанеИзделия макаронные отварныеКомпот из кураги**Полдник:**Фрукты или свежие ягоды.**Ужин:**Грудка куриная запеченная в сметанном соусеКаша гречневаяКомпот Кисломолочный продукт на ночь. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Суббота*****Завтрак:**Каша манная молочнаяТворожный сырокЧай с сахаромСладкая булочкаСливочное масло**Обед:**Салат из свеклы отварной и яблокЩи со сметанойБиточки рыбныеКартофель отварной со сливочным масломОтвар из шиповника**Полдник:**Фрукты и ягоды**Ужин:**Блинчики с мясомЯйцо вареноеЙогурт фруктовыйЧай сладкийТеплое молоко на ночь. |  | ***Воскресенье*****Завтрак:**Молочная лапшаСыр РоссийскийСладкая булочкаКакао с молоком.**Обед:**Рыбный супГолубцы с мясомХлеб пшеничныйКомпот из сухофруктов**Полдник:**Фрукты **Ужин:** Колбаски детские отварные Капуста тушеная Хлеб пшеничный Компот из ягодКефир на ночь. |