

**Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БГО
 5 – 11 классов**

<p>Первый день Завтрак Омлет натуральный 1/110 Чай с сахаром 200/15 Хлеб пшеничный 1/30 Обед Суп картофельный с бобовыми 1/250 Биточки куриные 1/80 Макароны изделия отварные 1/200 Огурец соленый 1/50 (овощи свежие терм. обр.1/40) Компот из сухофруктов витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Второй день Завтрак Каша молочная «Ассорти» 1/200/10 Чай с сахаром 200/15 Печенье сдобное 1/40 Обед Рассольник петербургский со сметаной 1/250/10 Каша гречневая вязкая 1\180 Зразы рубленые 1/80 Салат из квашеной капусты 1/60 Кисель плодово-ягодный витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>	<p>Третий день Завтрак Каша молочная манная 1/200/10 Хлеб пшеничный с сыром 1/30/15 Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 Обед Суп картофельный с крупой гречневой 1/250 Мясо птицы отварное 1/75 Каша рисовая рассыпчатая 1\200 Салат из свеклы. 1/60(овощи свежие терм. обр. 1/40) Сок натуральный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Четвертый день Завтрак Оладьи с повидлом 100/10 Булочка с маслом и сыром 1/60/10/15 Чай с сахаром 200/15 Обед Икра кабачковая 1/60 Щи из свежей капусты 1/250 Картофель тушеный с печенью 1/220 Компот из сухофруктов витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>	<p>Пятый день Завтрак Каша молочная овсяная 1/200/15 Чай с сахаром 1/200/15 Яйцо отварное 1/44 Хлеб пшеничный 1/30 Обед Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 Рыба жареная 1/75 Рагу овощное 1/180 Компот из шиповника витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Шестой день Завтрак Каша молочная «Ассорти» 1/200/10 Чай с сахаром 200/15 Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10 Обед Салат из квашеной капусты 1/60 (овощи свежие терм. обр. 1/40) Борщ с фасолью и картофелем 1/250 Плов 1/200 Компот из сухофруктов витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>	<p>Седьмой день Завтрак Каша молочная рисовая 1/200/10 Яйцо отварное 1/44 Чай с сахаром 200/15 Хлеб пшеничный 1/30 Обед Огурец соленый 1/50 (овощи свежие терм. обр. 1/40) Суп картофельный с клецками 1/250 Жаркое по-домашнему 1/220 Сок натуральный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Восьмой день Суп молочный с вермишелью 1/200/5 Чай с сахаром 1/200 Сырник с повидлом 1/75/10 Обед Салат из квашеной капусты 1/60 (овощи свежие терм. обр. 1/40) Суп картофельный с бобовыми 1/250 Макароны изделия отварные 1/200 Котлета 1/80 Компот из сухофруктов витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>	<p>Девятый день Завтрак Каша молочная «Дружба» 1/200/10 Чай с сахаром 200/15 Булочка с маслом 1/60/10 Обед Суп картофельный с макаронными изделиями 1/250 Котлета из филе птицы 1/80 Рагу овощное 1\180 Кофейный напиток 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Десятый день Завтрак Каша молочная пшеничная с маслом 1/200/10 Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10 Чай с сахаром 200/15 Обед Икра кабачковая 1/60 Суп рисовый 1/250 Котлета рыбная 1/80 Пюре картофельное 1\180 Компот из кураги витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>
--	--	--	---	--

**Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БГО
 1 – 4 классов**

<p>Первый день Завтрак Омлет натуральный 1/110 Чай с сахаром 200/15 Хлеб пшеничный 1/30 Обед Суп картофельный с бобовыми 1/250 Биточки куриные 1/80 Макароны изделия отварные 1/180 Огурец соленый 1/40 (овощи свежие терм. обр.1/30) Компот из сухофруктов витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Второй день Завтрак Каша молочная «Ассорти» 1/200/10 Чай с сахаром 200/15 Печенье сдобное 1/40 Обед Рассольник петербургский со сметаной 1/250/10 Каша гречневая вязкая 1\150 Зразы рубленые 1/80 Салат из квашеной капусты 1/40 Кисель плодово-ягодный витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>	<p>Третий день Завтрак Каша молочная манная 1/200/10 Хлеб пшеничный с сыром 1/30/15 Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 Обед Суп картофельный с крупой гречневой 1/250 Мясо птицы отварное 1/75 Каша рисовая рассыпчатая 1\180 Салат из свеклы. 1/40(овощи свежие терм. обр. 1/30) Сок натуральный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Четвертый день Завтрак Оладьи с повидлом 100/10 Булочка с маслом и сыром 1/60/10/15 Чай с сахаром 200/15 Обед Икра кабачковая 1/30 Щи из свежей капусты 1/250 Картофель тушеный с печенью 1/200 Компот из сухофруктов витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>	<p>Пятый день Завтрак Каша молочная овсяная 1/200/15 Чай с сахаром 1/200/15 Яйцо отварное 1/44 Хлеб пшеничный 1/30 Обед Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 Рыба жареная 1/75 Рагу овощное 1/150 Компот из шиповника витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Шестой день Завтрак Каша молочная «Ассорти» 1/200/10 Чай с сахаром 200/15 Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10 Обед Салат из квашеной капусты 1/40 (овощи свежие терм. обр. 1/30) Борщ с фасолью и картофелем 1/250 Плов 1/200 Компот из сухофруктов витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>	<p>Седьмой день Завтрак Каша молочная рисовая 1/200/10 Яйцо отварное 1/44 Чай с сахаром 200/15 Хлеб пшеничный 1/30 Обед Огурец соленый 1/40 (овощи свежие терм. обр. 1/30) Суп картофельный с клецками 1/250 Жаркое по-домашнему 1/200 Сок натуральный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Восьмой день Суп молочный с вермишелью 1/200/5 Чай с сахаром 1/200 Сырник с повидлом 1/75/10 Обед Салат из квашеной капусты 1/40 (овощи свежие терм. обр. 1/30) Суп картофельный с бобовыми 1/250 Макароны изделия отварные 1/180 Котлета 1/80 Компот из сухофруктов витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>	<p>Девятый день Завтрак Каша молочная «Дружба» 1/200/10 Чай с сахаром 200/15 Булочка с маслом 1/60/10 Обед Суп картофельный с макаронными изделиями 1/250 Котлета из филе птицы 1/80 Рагу овощное 1\150 Кофейный напиток 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p> <p>Десятый день Завтрак Каша молочная пшенная с маслом 1/200/10 Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10 Чай с сахаром 200/15 Обед Икра кабачковая 1/30 Суп рисовый 1/250 Котлета рыбная 1/80 Пюре картофельное 1\150 Компот из кураги витаминизированный 1/200 Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Фрукт свежий (терм. обр.) 1/100</p>
--	--	--	---	--

