

РАЦИОНЫ НА ВЫБОР | ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | 5-11 КЛАССЫ

	ЗАВТРАК		ОБЕД	
	Вариант №1	Вариант №2	Вариант №1	Вариант №2
ПОНЕДЕЛЬНИК	<p>Сардельки, колбаски (сосиски) <i>отварные</i></p> <p>Макаронные изделия <i>отварные с маслом сливочным</i></p> <p>Кофейный напиток на <i>молоке</i></p> <p>Сыр (<i>порциями</i>)</p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Омлет <i>с колбасными изделиями</i></p> <p>Огурцы свежие</p> <p>Чай с лимоном</p> <p>Фрукты <i>свежие (по сезонности)</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат <i>из помидор с луком и маслом растительным</i></p> <p>Борщ <i>из свежей капусты с картофелем</i></p> <p>Плов из птицы</p> <p>Компот <i>из сухофруктов</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный</p>	<p>Салат <i>из отварной свеклы с яблоками</i></p> <p>Суп <i>рисовый с картофелем</i></p> <p>Биточки <i>из курицы</i></p> <p>Гречка <i>отварная с маслом сливочным</i></p> <p>Соус <i>сметанный с томатом</i></p> <p>Напиток <i>лимонный</i></p> <p>Хлеб ржано-пшеничный</p>
ВТОРНИК	<p>Каша <i>пшеничная с курагой</i></p> <p>Изделие колбасное для <i>детского питания (ветчина вареная)</i></p> <p>Какао <i>напиток на молоке</i></p> <p>Фрукты <i>свежие (по сезону)</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Каша «Овсянная»</p> <p>Творог <i>для детского питания</i></p> <p>Кофейный напиток на <i>молоке</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат <i>из свежих овощей (капуста, помидоры, огурцы)</i></p> <p>Рассольник «Ленинградский»</p> <p>Котлеты <i>рубленные мясные</i></p> <p>Гречка <i>отварная рассыпчатая с маслом сливочным</i></p> <p>Соус <i>сметанный с томатом</i></p> <p>Напиток <i>из шиповника</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат <i>картофельный с солёными огурцами</i></p> <p>Щи <i>из свежей капусты с картофелем</i></p> <p>Биточки <i>рубленные из курицы</i></p> <p>Макароны <i>отварные с маслом сливочным</i></p> <p>Компот <i>из сухофруктов</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный</p>
СРЕДА	<p>Запеканка <i>из творога</i></p> <p>Масло <i>сливочное (порциями)</i></p> <p>Соус <i>абрикосовый</i></p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Омлет <i>натуральный</i></p> <p>Горошек <i>зеленый (консервированный)</i></p> <p>Фрукты <i>свежие (по сезонности)</i></p> <p>Какао <i>напиток на молоке</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Икра <i>кабачковая</i></p> <p>Суп <i>картофельный с горохом</i></p> <p>Шницель <i>рыбный рубленный</i></p> <p>Пюре <i>картофельное с маслом сливочным</i></p> <p>Напиток <i>апельсиновый</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный</p>	<p>Салат <i>из отварной свеклы с яблоками</i></p> <p>Суп <i>рисовый с картофелем</i></p> <p>Биточки <i>из курицы</i></p> <p>Гречка <i>отварная с маслом сливочным</i></p> <p>Соус <i>сметанный с томатом</i></p> <p>Напиток <i>лимонный</i></p> <p>Хлеб ржано-пшеничный</p>
ЧЕТВЕРГ	<p>Каша «Дружба»</p> <p>Масло <i>сливочное (порциями)</i></p> <p>Сыр (<i>порциями</i>)</p> <p>Кофейный напиток на <i>молоке</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Каша <i>манная с изюмом</i></p> <p>Сыр (<i>порциями</i>)</p> <p>Какао <i>напиток на молоке</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат <i>картофельный с солёными огурцами</i></p> <p>Щи <i>из свежей капусты с картофелем</i></p> <p>Биточки <i>рубленные из курицы</i></p> <p>Макароны <i>отварные с маслом сливочным</i></p> <p>Компот <i>из сухофруктов</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный</p>	<p>Салат <i>из моркови с яблоками</i></p> <p>Борщ <i>из свежей капусты с картофелем</i></p> <p>Гуляш</p> <p>Рис <i>отварной с маслом сливочным</i></p> <p>Компот <i>из сухофруктов</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный</p>
ПЯТНИЦА	<p>Омлет <i>натуральный</i></p> <p>Горошек <i>зеленый (консервированный)</i></p> <p>Фрукты <i>свежие (по сезонности)</i></p> <p>Какао <i>напиток на молоке</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Хлопья <i>из круп с молоком или изделия фигурные</i></p> <p>Сыр (<i>порциями</i>)</p> <p>Масло <i>сливочное (порциями)</i></p> <p>Чай с молоком</p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат <i>из отварной свеклы с яблоками</i></p> <p>Суп <i>с макаронными изделиями и картофелем</i></p> <p>Жаркое <i>по-домашнему</i></p> <p>Напиток <i>лимонный</i></p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный</p>	<p>Салат <i>из помидор с луком, маслом растительным</i></p> <p>Суп <i>картофельный с горохом</i></p> <p>Шницель <i>рубленный мясной</i></p> <p>Макароны <i>отварные с маслом сливочным</i></p> <p>Напиток <i>апельсиновый</i></p> <p>Хлеб ржано-пшеничный</p>

РАЦИОНЫ НА ВЫБОР | ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | 5-11 КЛАССЫ

	ЗАВТРАК		ОБЕД	
	Вариант №1	Вариант №2	Вариант №1	Вариант №2
ПОНЕДЕЛЬНИК	Хлопья из круп с молоком или изделия фигурные Сыр (порциями) Масло сливочное (порциями) Чай с молоком Хлеб пшеничный	Каша рисовая Сыр (порциями) Молоко Хлеб пшеничный	Салат из моркови с яблоками Борщ из свежей капусты с картофелем Гуляш Рис отварной с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Салат из отварной свеклы с яблоками Суп рисовый с картофелем Биточки из курицы Гречка отварная с маслом сливочным Соус сметанный с томатом Напиток лимонный Хлеб ржано-пшеничный
ВТОРНИК	Каша «Овсянная» Творог для детского питания Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	Каша манная с изюмом Сыр (порциями) Какао напиток на молоке Хлеб пшеничный	Салат из белокочанной капусты с яблоками Рассольник «Ленинградский» Котлеты рубленые мясные Пюре картофельное с маслом сливочным Напиток апельсиновый Хлеб пшеничный	Салат картофельный с солёными огурцами Щи из свежей капусты с картофелем Биточки рубленые из курицы Макароны отварные с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный
СРЕДА	Каша рисовая Сыр (порциями) Молоко Хлеб пшеничный	Каша пшеничная с курагой Изделие колбасное для детского питания (ветчина вареная) Какао напиток на молоке Фрукты свежие (по сезону) Хлеб пшеничный	Салат из отварной свеклы с яблоками Суп рисовый с картофелем Биточки из курицы Гречка отварная с маслом сливочным Соус сметанный с томатом Напиток лимонный Хлеб ржано-пшеничный	Икра кабачковая Суп картофельный с горохом Шницель рыбный рубленый Пюре картофельное с маслом сливочным Напиток апельсиновый Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный
ЧЕТВЕРГ	Омлет с колбасными изделиями Огурцы свежие Чай с лимоном Фрукты свежие (по сезонности) Хлеб пшеничный	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Кофейный напиток на молоке Сыр (порциями) Хлеб пшеничный	Салат из моркови с яблоками Борщ из свежей капусты с картофелем Гуляш Рис отварной с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Салат из отварной свеклы с яблоками Суп с макаронными изделиями и картофелем Жаркое по-домашнему Напиток лимонный Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный
ПЯТНИЦА	Каша манная с изюмом Сыр (порциями) Какао напиток на молоке Хлеб пшеничный	Каша «Дружба» Масло сливочное (порциями) Сыр (порциями) Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	Салат из помидор и огурцов, маслом растительным Суп картофельный с горохом Шницель рубленый мясной Макароны отварные с маслом сливочным Напиток апельсиновый Хлеб ржано-пшеничный	Салат картофельный с солёными огурцами Щи из свежей капусты с картофелем Биточки рубленые из курицы Макароны отварные с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный