

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак - каша геркулесовая
чай, бутерброд с маслом
Обед - борщ, хлеб, ватрушка с
говядиной, компот из сухофруктов
Полдник - яблоко, печенье
Ужин - салат из огурцов и помидор,
брынза, чай



ЧЕТВЕРГ

Завтрак - сырники, яйца, хлеб,
масло, чай, брынза
Обед - суп, жареный картофель,
кисель
Полдник - яблоко, печенье
Ужин - отварная рыба, пюре, огурцы,
чай

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак - ватрушка с брынзой, кофе
Обед - зеленые щи, рис, курочка,
гречка, компот
Полдник - ватрушка, йогурт
Ужин - салат из моркови, запеченная
рыба, кисель

ВТОРНИК

Завтрак - каша пшеничная, кофе
с молоком, хлеб, сыр
Обед - рассольник, картофельное
пюре, котлета, кисель
Полдник - йогурт, груша
Ужин - тушеные овощи,
чай, булочка



ПЯТНИЦА

Завтрак - творог со сметаной,
булочка, какао
Обед - суп гороховый, жареной
картофель с треской, помидор,
компот
Полдник - груша, йогурт
Ужин - макароны, сосиски, чай



СРЕДА

Завтрак - омлет, булка, масло,
какао
Обед - картофельный суп,
гречка, гуляш, компот из фруктов
Полдник - творог со сметаной
Ужин - рис, свекольный салат,
тушеная курица, чай



СУББОТА

Завтрак - омлет, помидор,
круасан, чай
Обед - грибной суп, жареный
макаронный салат
Полдник - пудинг, брынза
Ужин - рис, тушеные овощи,
чай

