

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
1 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Блинчики «От бабушки» с творогом со сметаной	116(2 шт)/20	174(3 шт)/30
Чай с сахаром	200	200
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Огурец свежий	50	50
Сосиски отварные	2 шт/100	2 шт/100
Пюре картофельное	100	150
Сок фруктовый (в порционной упаковке)	200	200
Хлеб ржаной	20	20



Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
2 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Сырники "от бабушки" с вареньем	110(2шт)/20	110(2шт)/20
Чай с лимоном	200/7	200/7
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Кукуруза консервированная	20	20
"Курочка "Аппетитная" (мякоть бедра цыплёнка в панировке)	50	75
Каша гречневая вязкая	150	150
Сок фруктовый (в порционной упаковке)	200	200
Хлеб ржаной	20	20



Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
3 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Бутерброд с колбасой и сыром запечённый	1 шт/45	1 шт/45
Сырок глазированный	40	40
Чай с сиропом шиповника, с рябиной обыкновенной	200	200
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Блинчики «От бабушки» с творогом со сметаной	116(2 шт)/20	174(3 шт)/30
Чай "Здоровье"	200	200
Пюре фруктовое (в мягкой упаковке)	90	90



Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
4 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Омлет натуральный	130	150
Сосиски отварные	1 шт/50	1 шт/50
Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржаной	20	20
Кондитерские изделия (пастила)	25	25
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Огурец консервированный	50	50
Плов со свининой	50/100	60/120
Сок фруктовый (в порционной упаковке)	200	200
Хлеб ржаной	20	20



Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
5 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Пудинг из рикотты с соусом шоколадным	110/20	150/ 20
Какао с молоком	200	200
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Огурец свежий	50	50
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным	160/ 20/20	200/ 20/20
Сок фруктовый (в порционной упаковке)	200	200
Хлеб ржаной	20	20



**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**

Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
1 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Блинчики "от бабушки" с яблоком и корицей с вареньем	116(2 шт)/20	116(2 шт)/20
Какао с молоком	200	200
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Салат из квашеной капусты новый	50	75
Котлета "Папараць" (куриная котлета с начинкой из сыра и масла)	100	100
Пюре картофельное	100	150
Напиток апельсиновый новый с витамином "С"	200	200
Хлеб ржаной	20	20



Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
2 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Сосиски отварные	1 шт/50	1 шт/50
Каша рисовая вязкая	100	150
Чай "Здоровье"/ Чай с сиропом шиповника, с рябиной обыкновенной	200	200
Пюре фруктовое (в мягкой упаковке)	90	90
Хлеб ржаной	20	20
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Огурец свежий	50	50
Отбивная из свинины	60	80
Каша гречневая вязкая	150	150
Напиток из припаса с витамином "С"	200	200



Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
3 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Запеканка творожно-шоколадная с соусом шоколадным	100/20	150/20
Чай с сахаром	200	200
Пряник	1 шт/19	1 шт/19
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Салат "Горошек" (колбаса вареная, горошек консерв, огурец, яйцо, майонез)	50	50
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным	160/ 20/20	200/ 20/20
Сок фруктовый (в порционной упаковке)	200	200
Хлеб ржаной	20	20



Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
4 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Каша вязкая молочная "Артек" (пшено+рис)	150	150
Яйца перепелиные вареные	2 шт	2 шт
Чай "Здоровье"	200	200
Пюре фруктовое (в мягкой упаковке)	90	90
<i>* или Сырок глазированный</i>	40	40
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Огурец консервированный	50	50
Шашлычок "Школьный"	70	90
Макаронные изделия отварные	100	150
Напиток из шиповника с витамином "С"	200	200
Хлеб ржаной	20	20



Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г
5 ДЕНЬ		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК для обучающихся 1-4 классов		
Пельмени отварные со сметаной и соусом томатным	160/ 20/20	200/ 20/20
Чай с лимоном	200/7	200/7
Хлеб ржаной	20	20
ОБЕД для обучающихся 5-11 классов, 3-4 классов (2 смена)		
Бутерброд с колбасой и сыром запечённый	1 шт/45	1 шт/45
Сырники "от бабушки" с вареньем	110(2шт)/20	165(3 шт)/20
Чай с сиропом шиповника с рябиной обыкновенной	200	200

