

(должность)

(подпись, И.О. Фамилия)

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Примерный двухнедельный рацион (11-18 лет общеобр. Зр.)

Первая неделя
зимне-весенний школы

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>
Кукуруза консервированная (порционно) - 50 Драчена - 120 Какао с молоком - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40	Колбаса отварная - 100 Каша вязкая перловая - 150 Бутерброд с повидлом - 20/5/15 Чай с сахаром - 200 Апельсины - 200	Каша жидкая молочная манная - 150 Бутерброд с колбасой запеченный (с сыром пошехонским) - 40 Чай с молоком - 200 Пряники - 40 Фрукты (яблоки) свежие - 200	Горошек зелёный консервированный (порционно) - 50 Макаронные изделия отварные - 100 Поджарка - 75/25 Кофейный напиток с молоком - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Апельсины - 200	Сырники из творога (с маслом сливочным) - 120/10 Кофейный напиток с молоком - 200 Фрукты (бананы) свежие - 200
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Салат "Чайка" (с сыром пошехонским и майонезом) - 100 Борщ с картофелем (масло растительное и сливочное) (со сметаной) - 250/7 Филе птицы запеченное "Вкусное" - 100 Каша рассыпчатая рисовая - 150 Сок - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Хлеб ржаной (порциями) - 40	Капуста морская (порционно) - 100 Щи из свежей капусты (масло сливочное) (со сметаной) - 250/7 Мясо тушеное "Вкусное" свинина - 50/50 Пюре картофельное - 150 Компот из свежих фруктов (яблок) - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 50 Хлеб пшеничный (порциями) - 50	Салат из свеклы с маслом растительным - 100 Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное) - 250 Каша вязкая гречневая - 150 Гуляш (из свинины) (масло сливочное) - 50/50 Кофейный напиток с молоком - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 40	Огурцы консервированные (порциями) - 100 Борщ с картофелем (масло сливочное) (со сметаной) - 250/7 Пюре картофельное - 150 Биточки рыбные (из трески) (на молоке) - 120 Компот из смеси сухофруктов - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 50	Салат "Сударушка" (горошек, м/р) - 100 Суп картофельный (масло сливочное) - 250 Каша рассыпчатая рисовая - 150 Рыба (треска) жареная (вариант 2) - 110 Кисель из нектара с сахаром - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 40
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Оладьи (на молоке) (масло растительное) (с повидлом) - 150/15 Молоко кипяченое - 200	Драники по-домашнему (со сметаной) - 200/35 Чай с молоком - 200	Пицца "Школьная" (с колбасой вареной и сыром пошехонским) - 100 Чай с сахаром - 200	Оладьи (на молоке) (масло растительное) (с повидлом) - 200/20 Компот из апельсинов - 200	Запеканка со свежими фруктами (яблоком) (из крупы манной) - 150 Сок - 200

Вторая неделя
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ШКОЛЫ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>
Сырники из творога (со сметаной) - 150/20 Какао с молоком - 200 Плоды (бананы) свежие - 200	Кукуруза консервированная (порционно) - 50 Плов (со свиной) (масло растительное) (вариант 1) - 75/120 Чай с лимоном - 200/7 Апельсины - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Сыр (порциями) - 30	Горошек зеленый (консервированный) отварной - 50 Макаронные изделия отварные - 100 Котлеты, биточки, шницели из говядины - 75 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Какао с молоком - 200 Плоды (яблоки) свежие - 160	Запеканка из творога (с повидлом) - 150/20 Кофейный напиток с молоком - 200 Плоды (бананы) свежие - 160	Огурцы консервированные (порциями) - 70 Каша вязкая рисовая - 150 Котлеты, биточки, шницели из говядины - 75 Какао с молоком - 200 Плоды (яблоки) свежие - 160
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Огурцы консервированные (порциями) - 50 Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное) (со сметаной) - 250/7 Шницель куриный "Солнышко" 1 - 75 Каша вязкая гречневая - 150 Сок - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Йогурт - 200	Салат "Школьный" (с огурцами маринованными) - 100 Суп молочный с крупой (пшенной) - 250 Жаркое по-домашнему (с говядиной) (масло растительное) - 75/125 Компот из смеси сухофруктов - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 40 Хлеб пшеничный (порциями) - 40	Салат "Сударушка" (майонез, горошек) - 100 Рассольник ленинградский (с крупой перловой и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное) (со сметаной) - 250/7 Гуляш из филе птицы (филе цыплят-бройлеров) (вариант 1) - 100/75 Каша вязкая рисовая - 150 Кисель из нектара с сахаром - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Хлеб ржаной (порциями) - 40	Салат "Цыпленок" - 100 Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное) - 250 Пюре картофельное - 150 Котлета "Нежность" - 120 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Хлеб ржаной (порциями) - 50	Салат из свеклы с маслом растительным - 100 Щи из квашеной капусты с картофелем (без томатного пюре) (масло растительное и сливочное) (со сметаной) - 250/7 Картофель, запеченный дольками - 150 Котлеты из свинины - 75 Сок - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Хлеб ржаной (порциями) - 50
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Блины (на молоке) (со сметаной) - 200/20 Компот из свежих плодов (груш) - 200	Макароны с сыром - 120/15 Чай с молоком - 200	Каша жидкая молочная пшенная - 200 Бутерброд "Купалле" (с сыром пошехонским) - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200	Пицца "Школьная" (с колбасой вареной и сыром голландским) - 100 Чай с сахаром - 200	Кукуруза консервированная (порционно) - 50 Омлет натуральный - 150 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Компот из апельсинов - 200

(должность)

(подпись, И.О. Фамилия)

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Примерный двухнедельный рацион (6-10 лет общеобр. Зр.)

Первая неделя

зимне-весенний школы

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>
Кукуруза консервированная (порционно) - 50 Драчена - 120 Какао с молоком - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40	Колбаса отварная - 50 Каша вязкая перловая - 100 Бутерброд с повидлом - 20/5/15 Чай с сахаром - 200 Апельсины - 160	Каша жидкая молочная манная - 150 Бутерброд с колбасой запеченный (с сыром пошехонским) - 40 Чай с молоком - 200 Пряники - 40 Плоды (яблоки) свежие - 160	Горошек зелёный консервированный (порционно) - 50 Макаронные изделия отварные - 100 Поджарка - 50/25 Кофейный напиток с молоком - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Апельсины - 160	Сырники из творога (с маслом сливочным) - 120/10 Кофейный напиток с молоком - 200 Плоды (бананы) свежие - 160
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Салат "Чайка" (с сыром пошехонским и майонезом) - 100 Борщ с картофелем (масло растительное и сливочное) (со сметаной) - 200/5 Филе птицы запеченное "Вкусное" - 100 Каша рассыпчатая рисовая - 100 Сок - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Хлеб ржаной (порциями) - 40	Капуста морская (порционно) - 70 Щи из свежей капусты (масло сливочное) (со сметаной) - 200/5 Мясо (свинина) тушеное (масло сливочное) (вариант 1) - 50/50 Пюре картофельное - 120 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 50 Хлеб пшеничный (порциями) - 50	Салат из свеклы с маслом растительным - 100 Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное) - 200 Каша вязкая гречневая - 100 Гуляш (из свинины) (масло сливочное) - 50/50 Кофейный напиток с молоком - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 40	Огурцы консервированные (порциями) - 100 Борщ с картофелем (масло сливочное) (со сметаной) - 200/5 Пюре картофельное - 120 Биточки рыбные (из трески) (на молоке) - 100 Компот из смеси сухофруктов - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 50	Салат "Сударушка" (горошек, м/р) - 70 Суп картофельный (масло сливочное) - 200 Каша рассыпчатая рисовая - 100 Рыба (треска) жареная (вариант 2) - 100 Кисель из нектара с сахаром - 200 Хлеб ржаной (порциями) - 40
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Оладьи (на молоке) (масло растительное) (с повидлом) - 120/12 Молоко кипяченое - 200	Драники по-домашнему (со сметаной) - 150/30 Чай с молоком - 200	Пицца "Школьная" (с колбасой вареной и сыром пошехонским) - 100 Чай с сахаром - 200	Оладьи (на молоке) (масло растительное) (с повидлом) - 120/15 Компот из апельсинов - 200	Запеканка со свежими плодами (яблоком) (из крупы манной) - 120 Сок - 200

Вторая неделя
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ШКОЛЫ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>
Сырники из творога (со сметаной) - 150/20 Какао с молоком - 200 Плоды (бананы) свежие - 160	Кукуруза консервированная (порционно) - 50 Плов (со свиной) (масло растительное) (вариант 1) - 50/120 Чай с лимоном - 200/7 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Апельсины - 160	Горошек зеленый (консервированный) отварной - 50 Макаронные изделия отварные - 100 Котлеты, биточки, шницели из говядины - 50 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Какао с молоком - 200 Плоды (яблоки) свежие - 160	Запеканка из творога (с повидлом) - 120/15 Кофейный напиток с молоком - 200 Плоды (бананы) свежие - 160	Огурцы консервированные (порциями) - 50 Каша вязкая рисовая - 100 Котлеты, биточки, шницели из говядины - 50 Какао с молоком - 200 Плоды (яблоки) свежие - 160
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Огурцы консервированные (порциями) - 50 Борщ с капустой (свежей) и картофелем (масло сливочное) (со сметаной) - 200/5 Шницель куриный "Солнышко" 1 - 50 Каша вязкая гречневая - 100 Сок - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Йогурт - 200	Салат "Школьный" (с огурцами маринованными) - 100 Суп молочный с крупой (пшенной) - 200 Жаркое по-домашнему (с говядиной) (масло растительное) - 50/125 Компот из смеси сухофруктов - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Хлеб ржаной (порциями) - 40	Салат "Сударушка" (горошек, м/р) - 100 Рассольник ленинградский (с крупой перловой и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное) (со сметаной) - 200/5 Гуляш из филе птицы (филе цыплят-бройлеров) (вариант 1) - 75/75 Каша вязкая рисовая - 100 Кисель из нектара с сахаром - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Хлеб ржаной (порциями) - 50	Салат "Цыпленок" - 100 Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное) - 200 Пюре картофельное - 150 Котлета "Нежность" - 100 Компот из свежих плодов (яблок) - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Хлеб ржаной (порциями) - 50	Салат из свеклы с маслом растительным - 100 Щи из квашеной капусты с картофелем (без томатного пюре) (масло растительное и сливочное) (со сметаной) - 200/5 Котлеты из свинины - 50 Картофель, запеченный дольками - 120 Сок - 200 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Хлеб ржаной (порциями) - 50
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Блины (на молоке) (со сметаной) - 120/15 Компот из свежих плодов (груш) - 200	Макароны с сыром - 120/15 Чай с молоком - 200	Каша жидкая молочная пшенная - 150 Бутерброд "Купалле" (с сыром пошехонским) - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200	Пицца "Школьная" (с колбасой вареной и сыром голландским) - 100 Чай с сахаром - 200	Кукуруза консервированная (порционно) - 50 Омлет натуральный - 150 Хлеб пшеничный (порциями) - 40 Компот из апельсинов - 200