

## Меню для школьника на каждый день

Дни недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша пшённая; Хлеб с маслом и сыром; Чай с сахаром	Суп куриный с вермишелью; Картофельное пюре; Отварная куриная грудка; Салат из капусты со свежим огурцом; Хлеб; Кисель	Булочка; Сладкий чай; Яблоко	Каша гречневая с тефтелей; Хлеб; Сок фруктовый или овощной
вторник	Молочная каша 5 злаков; Яйцо отварное; Какао с молоком и сахаром	Суп свекольник; Гречневая каша с тефтелей и томатной подливой; Салат из моркови; Хлеб; Компот из сухофруктов	Печенье овсяное; Сок яблочный; Апельсин	Запеканка творожная; Хлеб отрубной; Чай с сахаром и молоком
среда	Каша молочная рисовая; Бутерброд с маслом и сыром; Чай с сахаром	Суп рассольник; Капуста тушёная с говядиной; Винегрет; Хлеб; Кисель	Ватрушка с творогом; Кефир	Картофельные оладьи с сметанным соусом; Какао напиток с сахаром
четверг	Сырники 3 – 4 штуки; Каша манная; Какао с молоком и сахаром	Суп борщ; Вареники с картофелем; Салат из свежих овощей с растительным маслом; Хлеб; Компот из сухофруктов	Запеканка творожная с подливой; Яблоко или банан	Каша рисовая с рыбной котлетой; Хлеб; Молоко