**РАЦИОН ШКОЛЬНИКА**

**Завтрак** должен состоять :

- из **горячего блюда** (каша, запеканка,творожные и яичные блюда и др.),

**-бутерброда** и

- **горячего напитка**.

**Обед** должен включать:

**-закуску** (салат или порционные овощи, сельдь слуком),

**-первое блюдо** (суп),

**-второе**  (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы),

**-напиток** (компот или кисель).

В течение 2-3 часов, предусмотренных после обеда, должен быть полдник.

**Полдник** включает:

**-напиток** (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай)

-**с булочными или кондитерскими изделиями** без крема, допускается

предусматривать творожные или крупяные блюда.

**Ужин** включает:

- **основное блюдо** ( , рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. Полезны отварные или тушеные овощи: белокочанная капуста, тыква, свекла, картофель, зелень**),**

-**напиток**

**Ежедневно в рацион питания следует включать** мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).

Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.