



Примерное меню завтраков для обучающихся
1-4х и 5-11х классов

Название блюд	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции мл.или гр.	Выход (вес) порции мл.или гр.
1 неделя		
Понедельник		
Омлет натуральный	140	160
Кабачковая икра	60	80
Чай	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр ("Российский" и др.)	15	15
Итого:	430	495
Вторник		
Запеканка творожная	200/15	220/20
Чай	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого:	455	480
Среда		
Сосиска отварная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб	30	30
Итого:	460	510
Четверг		
Каша манная молочная	200	220
Сыр ("Российский" и др.)	15	15
Чай с лимоном	200/7	200/7
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого:	462	482
Пятница		
Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Какао с молоком	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого:	470	520

Примерное меню завтраков для обучающихся
1-4х и 5-11х классов

Название блюд	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции мл.или гр.	Выход (вес) порции мл.или гр.
2 неделя		
Понедельник		
Кукуруза консервированная отварная	25	30
Омлет натуральный	140	160
Чай	200	200
Хлеб	30	30
Сыр ("Российский" и др.)	15	15
Итого:	410	435
Вторник		
Каша вязкая молочная из пшеничной муки	200	220
Чай	200	200
Масло сливочное	10	10
Сыр ("Российский" и др.)	15	15
Итого:	455	475
Среда		
Тефтели (мясо или птица)	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Овощи свежие в нарезке	60	80
Сок фруктовый	200	200
Хлеб	30	30
Итого:	520	590
Четверг		
Макароны отварные с сыром	150	180
Сыр	25	30
Чай	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	15
Итого:	415	455
Пятница		
Рис отварной	160	180
Биточек куринный	50/5	75/
Хлеб	30	30
Овощи свежие в нарезке	60	80
Сок фруктовый	200	200
Итого:	490	565