Примерное меню завтраков для обучающихся

1-4-х и 5-11-х классов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блюда | 1-4 классы | 5-11 классы |
| Выход (вес) порции (мл или гр) | Выход (вес) порции (мл или гр) |
| 1 НЕДЕЛЯ |  |  |
| Понедельник |  |  |
| Каша гречневая молочная | 200 | 220 |
| Чай\* | 200 | 200 |
| Хлеб \*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Вторник |  |  |
| Омлет натуральный | 140 | 160 |
| Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 30 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб \*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 405 | 430 |
| Среда |  |  |
| Рыба припущенная | 80 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Чай с лимоном\* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб \*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 477 | 527 |
| Четверг |  |  |
| Запеканка творожно­морковная со сметанным соусом | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб \*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Пятница |  |  |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 200 |
| Чай\* | 200 | 200 |
| Хлеб \*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 420 | 440 |
| 2 НЕДЕЛЯ |  |  |
| Понедельник |  |  |
| Каша пшённая молочная | 200 | 220 |
| Чай фруктовый\* | 200 | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хлеб \*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российскийи др) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Вторник |  |  |
| Запеканка рисовая со сметанным соусом | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб\*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Среда |  |  |
| Каша овсяная молочная | 200 | 220 |
| Чай\* | 200 | 200 |
| Хлеб\*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Четверг |  |  |
| Пудинг творожный с изюмом | 200 | 220 |
| Подлива фруктовая | 15 | 20 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб\*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Пятница |  |  |
| Биточки (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Макаронные изделия | 150 | 180 |
| Чай с лимоном\* | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб\*\* | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 477 | 527 |

Примечание:

\* - можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

\*\* - отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.