

## Вариант 1. 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)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша гречневая молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Вторник</b>		
Омлет натуральный	140	160
Зеленый горошек отварной консервированный	25	30
Кофейный напиток	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>430</b>
<b>Среда</b>		
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>477</b>	<b>527</b>
<b>Четверг</b>		
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Пятница</b>		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	200

Чай*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>440</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша пшённая молочная	200	220
Чай фруктовый*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Вторник</b>		
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Среда</b>		
Каша овсяная молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Четверг</b>		
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Подлива фруктовая	15	20
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Пятница</b>		
Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>477</b>	<b>527</b>

### Вариант 2. 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)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	220
Чай*	200	200
Сыр (Российский и др)	15	15
Масло сливочное	10	10
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>

<b>Вторник</b>		
Омлет натуральный	140	160
Морковь тертая с р/м	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>495</b>
<b>Среда</b>		
Запеканка рисовая	200	220
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Йогурт порционный	125	125
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>575</b>
<b>Четверг</b>		
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Пятница</b>		
Тефтели рыбные	80	100
Картофельное пюре	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>510</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
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
<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>482</b>
<b>Вторник</b>		
Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>520</b>
<b>Среда</b>		
Кукуруза консервированная отварная	25	30
Омлет натуральный	140	160
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>435</b>
<b>Четверг</b>		
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	220
Чай *	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10

Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Пятница</b>		
Тефтели (мясо или птица)	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Овощи свежие в нарезке	60	80
Сок фруктовый	200	200
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>590</b>

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.