

Вариант 1. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

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

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

Вариант 2. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Чай*	200
Сыр (Российский и др)	15
Масло сливочное	10
Хлеб**	30
Итого	455
Вторник	
Омлет натуральный	140
Морковь тертая с р/м	60
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	430
Среда	
Запеканка рисовая	200
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Йогурт порционный	125
Хлеб**	30
Итого	555
Четверг	
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/15
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
Пятница	
Тефтели рыбные	80
Картофельное пюре	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб**	30
Итого	460
2 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Каша манная молочная	200
Сыр (Российский и др)	15

Чай с лимоном*	200/7
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	462
Вторник	
Биточки (мясо или птица)	80
Макаронные изделия отварные	150
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	470
Среда	
Кукуруза консервированная отварная	25
Омлет натуральный	140
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Сыр (Российский и др)	15
Итого	410
Четверг	
Каша вязкая молочная из	200
Чай *	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	455
Пятница	
Гёфтели (мясо или птица)	80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Овощи свежие в нарезке	60
Сок фруктовый	200
Хлеб**	30
Итого	520

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.