

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Заозёрная СОШ»

Гартман М.Э.



**Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов
на 2022/2023 учебный год**

Название блюда	1-4 классы	5-11 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Выход (вес) порции (мл или гр.)
1 неделя		
Понедельник		
каша рисовая молочная вязкая	200	220
Чай с сахаром	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	450
Вторник		
Каша гречневая рассыпчатая с подливой	200	220
котлета	80	80
Зеленый горошек отварной консервированный	25	30
Кофейный напиток	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	405	430
Среда		
Рыба тушеная с овощами	80	100
Картофельное пюре	150	180
Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	40	40
Чай с сахаром	200/7	200/7
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	477	527
Четверг		
Макаронные изделия отварные сладкие	180	200
Какао с молоком	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Пятница		
борщ на к/б с картофелем и капустой	200/10	250/10
Чай с сахаром	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	420	440
Суббота		
Каша перловая рассыпчатая	200	220

Гуляш с соусом	50/50	50/50
Чай с сахаром	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
2 неделя		
Понедельник		
Каша пшённая молочная вязкая	200	220
Чай с сахаром	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475
Вторник		
Каша гороховая	200	220
Тефтели с соусом	80/40	80/40
Какао с молоком	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Среда		
Плов	200	220
Овощи в нарезке (огурец, помидор)	40	40
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475
Четверг		
Жаркое по- домашнему	200	220
Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	40	40
Кофейный напиток	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Пятница		
Рассольник со сметаной	200/10	250/10
Чай с сахаром	200/7	200/7
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	477	527
Суббота		
Каша ячневая молочная	200	220
Чай с сахаром	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого		