

**Примерное единое меню завтраков для обучающихся 5-11 классов с ОИ  
марта 2021 (сезон зима-весна)**

	Меню гр
<b>День 1</b>	
Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40
Каша жидкая молочная (рисовая) с маслом	200 /5
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной йодированный	24
Фрукты свежие (яблоко)	100
<b>День 2</b>	
Салат из свеклы с маслом растительным	100
Жаркое по-домашнему	175
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	24
Кисломолочный продукт кефир 2,5 %-ой жирности	180
<b>День 3</b>	
Дополнительный гарнир, соленый помидор	30
Котлеты рубленые из курицы	100
Каша вязкая (гречневая)	180
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной йодированный	24
Кисель из плодов и ягод	200
Фрукты свежие (яблоки)	110

<b>День 4</b>		
	Дополнительный гарнир, соленый огурец	30
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225
	Чай с лимоном	200
	Хлеб ржаной йодированный	24
	Хлеб пшеничный	30
	Пирог фруктовый "Школьный"/ кондитерское изделие	50
<b>День 5</b>		
	Дополнительный гарнир, соленый помидор	30
	Котлеты (биточки) особые из говядины	100
	Рагу из овощей	180
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	24
	Сок фруктовый	200
<b>День 6</b>		
	Омлет с сыром и горошком прогретым с маслом сливочным 140/60/5	205
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной йодированный	24
	Хлеб пшеничный	30
	Фрукты свежие (яблоко)	100
<b>День 7</b>		
	Икра кабачковая консервированная	100
	Шницель рыбный натуральный	100
	Пюре картофельное	180

	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной йодированный	24
	Сок фруктовый	200
<b>День 8</b>		
	Дополнительный гарнир, соленый огурец	40
	Тефтели из говядины со сметанным соусом	110/50
	Каша вязкая (гречневая)	180
	Фруктовый чай	200
	Хлеб ржаной йодированный	24
	Хлеб пшеничный	40
	Печенье Ромашка	40
<b>День 9</b>		
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	170/30
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	24
	Кисломолочный продукт йогурт 3,2 %-ой жирности	180
<b>День 10</b>		
	Дополнительный гарнир, кукуруза консервированная	40
	Фрикадельки из курицы	100
	Макаронные изделия отварные с овощами	180
	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб ржаной йодированный	24
	Хлеб пшеничный	25
	Фрукты (яблоки)	100