

Примерное единое меню горячих завтраков для обучающихся 5-классов с марта 2021г (сезон зима-весна)

| | Меню гр |
|--|---------|
| День 1 | |
| Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным | 40 |
| Каша жидкая молочная (рисовая) | 200/5 |
| Какао с молоком | 200 |
| Хлеб пшеничный | 37,5 |
| Хлеб ржаной йодированный | 30 |
| Кондитерское изделие(кекс ванильный) | 50 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 115 |
| | |
| День 2 | |
| Салат из свеклы отварной с сыром и маслом растительным | 100 |
| Жаркое по-домашнему | 175 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 35,2 |
| | |
| День 3 | |
| Дополнительный гарнир, помидор соленый | 30 |
| Котлета рубленая из курицы | 100 |
| Каша вязкая (гречневая) | 180 |
| Хлеб пшеничный | 44 |
| Хлеб ржаной йодированный | 33,6 |
| Сок фруктовый | 200 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 110 |
| | |

| День 4 | | |
|--------|--|-------|
| | Дополнительный гарнир, огурец соленый | 30 |
| | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 225 |
| | Чай с лимоном | 200 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 43 |
| | Хлеб пшеничный | 40 |
| | Кисломолочный продукт кефир 2,7 %-ой жирности | 180 |
| | | |
| День 5 | | |
| | Котлеты (биточки) особые из говядины | 100 |
| | Рагу из овощей | 175/5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 34,5 |
| | Кисель из плодов и ягод | 200 |
| | | |
| День 6 | | |
| | Омлет с сыром и горошком прогретым, маслом сливочным | 205 |
| | Чай с сахаром | 200 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 30,8 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |
| | | |
| День 7 | | |
| | Дополнительный гарнир, огурец соленый | 20 |
| | Шницель рыбный | 100 |
| | Картофельное пюре | 180 |
| | Хлеб пшеничный | 25 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 23,2 |
| | Сок фруктовый | 200 |

| | | |
|----------------|--|--------|
| | | |
| День 8 | | |
| | Дополнительный гарнир, помидор соленый | 45 |
| | Тефтели из говядины с соусом сметанным | 110/50 |
| | Каша вязкая (гречневая) | 180 |
| | Фруктовый чай | 200 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 46 |
| | | |
| День 9 | | |
| | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 160/20 |
| | Чай с молоком | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 28,4 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 20 |
| | | |
| День 10 | | |
| | Дополнительный гарнир, кукуруза консервированная | 30 |
| | Фрикадельки из курицы | 95/5 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 42,4 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 100 |
| | | |