



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ на 10 дней для обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или г) 1-4 классы	Выход (вес) порции (мл или г) 1-4 кл. Дети ОВЗ
1 НЕДЕЛЯ			
Понедельник			
Завтрак	Макаронны запеченные с сыром	250	250
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60	60
	Слойка фруктовая	50	50
	Конд. изд.	30	30
Итого:		620	620
II Завтрак	Йогурт		100
	Конд. изд.		50
Итого:			150
Вторник			
Завтрак	Голубцы ленивые	200	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60	60
	Конд. Изд.	45	45
Итого:		565	565
II Завтрак	Сок		200
	Конд. изд.		40
Итого:			240
Среда			
Завтрак	Запеканка творожная	180	180
	Повидло	30	30
	Хлеб пшеничный с маслом	40	40
	Чай с сахаром	200	200
	Конд. Изд.	50	50

Итого:		500	500
II Завтрак	Сок		200
	Конд. изд.		28
Итого			228
Четверг			
Завтрак	Рыба запеч. (туш) с овощами	90	90
	Рис отварной	150	150
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30
	Кофейный напиток	200	200
	Конд. Изд.	30	30
	Фрукт	150	150
	св.огурец/св. помидор	60	60
Итого:		710	710
II Завтрак	Сок		200
	Конд. изд.		30
Итого:			
Пятница			
Завтрак	Каша геркулесовая	200	200
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60	60
	Конд. Изд.	50	50
	Фрукт	150	150
Итого:		660	660
II Завтрак	Сок		200
	Конд. изд.		30
Итого:			180
2 НЕДЕЛЯ			
Понедельник			
Завтрак	Суфле мясное с макаронами	200	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	60	60
	Конд. Изд.	40	40
Итого:		530	530
II Завтрак	Йогурт		100
	Конд. изд.		50
Итого:			150
Вторник			
Завтрак	Гуляш из свинины	90	90
	Греча отварная рассыпчатая	150	150

	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	Фрукт	150	150
	св. огурец/ св. помидор	60	60
Итого:		710	710
II Завтрак	Сок		200
	Конд. изд.		30
Итого:			230
Среда			
Завтрак	Каша пшено и рис	200	200
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60	60
	Фрукт	150	150
	Конд. изд.	50	50
Итого:		660	660
II Завтрак	Сок		200
	Конд. изд.		30
Итого:			180
Четверг			
Завтрак	Пудинг творожный	180	180
	Сгущенное молоко	20	20
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60	60
	Конд. изд.	50	50
Итого:		510	510
III Завтрак	Сок		200
	Конд. изд.		40
Итого:			240
Пятница			
Завтрак	Плов со свининой	200	200
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60
	Хлеб пшеничный	30	30
	Св. помидор/огурец	60	60
	Конд. изд.	50	50
Итого:		600	600
II Завтрак	Сок		200
	Конд. изд.		28
Итого:			228