**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 (Российскийи 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 пшеничной крупы | 200 |
| Чай \* | 200 |
| Хлеб\*\* | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др) | 15 |
| **Итого** | **455** |
| **Пятница** |  |
| Тефтели (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.