



**Примерное меню завтраков
на десятидневный период**

обучающихся 1-4 классов МБОУ СОШ с.Голицыно

Название блюда	Выход порции (мг,г.)
1 неделя	
Понедельник	
Каша гречневая молочная	200
Чай	200
Хлеб	50
Масло сливочное	10
Сыр	15
Йогурт	100
Вторник	
Омлет натуральный	140
Зеленый горошек отварной консервированный	25
Кофейный напиток	200
Хлеб	50
Масло сливочное	10
Апельсин	150
Среда	
Рыба припущенная	80
Картофельное пюре	150
Чай с лимоном	200/7
Хлеб масло сливочное	50/10
Йогурт	100
Четверг	
Запеканка творожно -морковная со сметаной	200/15
Какао с молоком	200
Хлеб	50
Масло сливочное	10
Пятница	
Макаронные изделия с тертым сыром	180
Чай	200
Хлеб	50
Масло сливочное	10
Йогурт	100
2 неделя	
Понедельник	
Каша пшеничная молочная	200
Чай фруктовый	200
Хлеб	50

Масло сливочное	10
Сыр	15
Яблоко	150
Вторник	
Каша рисовая молочная	200
Какао с молоком	200
Хлеб	50
Масло сливочное	10
Груша	150
Среда	
Каша овсяная молочная	200
Чай	200
Хлеб	50
Масло сливочное	10
Сыр	15
Банан	150
Четверг	
Пудинг творожный с изюмом	200
Кофейный напиток	200
Хлеб	50
Масло сливочное	10
Пятница	
Биточки из мяса птицы	80
Макаронные изделия	150
Чай с лимоном	200/7
Хлеб	50
Масло сливочное	10
Йогурт	100