



Директор МБОУ СОШ№5
А.С. Крымская

**Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ СОШ№5 с 01.09.2022г. (осень-зима)**

Пищевая ценность ЗАВТРАК	
День 1 (понедельник)	
масло сливочное (порциями)	10
каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	150/7
чай с сахаром	200/15
хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	25
Сыр	10
Фрукты свежие(яблоко)	100
Итого	547
День 2 (вторник)	
Нарезка из свежей белокочанной капусты	60
Рис отварной	150/7
Рыба запеченная под молочным соусом (скумбрия)	90/20
Чай фруктовый	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	25
Печенье «Юбилейное»	45
Итого	627
День 3 (среда)	
Нарезка из свежих помидоров	60
Гуляш из мяса говядины	90
Каша гречневая	150
Кофейный напиток	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	25
Кисломолочный продукт (снежок)	180
Итого	735
День 4 (четверг)	
Нарезка из свежих огурцов	60
Котлета рыбная	90
Соус томатный	30
Картофельное пюре	180/7
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	25
сок	180
Итого	795

День 5 (пятница)	
Икра кабачковая	60
Омлет натуральный с зелёным горошком	150
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	50
Булочка с повидлом	80
Итого	630
День 7 (понедельник)	
Масло сливочное (порциями)	10
Сыр	10
Каша жидкая молочная из манной крупы со сливочным маслом	150/7
Яйцо вареное	40
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	30
Фрукты свежие (яблоки)	100
Итого	577
День 8 (вторник)	
Нарезка из свежей белокочанной капусты	60
Рис припущенный	150
Печень по-строгановски	90
Чай с лимоном	200/4
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	30
Кисломолочный продукт (кефир)	180
Итого	840
День 9 (среда)	
Пудинг из творога со сметаной	150/20
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	30
Фрукты свежие(груша)	100
Итого	530
День 10 (четверг)	
Кукуруза консервированная	60
Рыба тушеная в томате с овощами	90
Пюре картофельное со сливочным маслом	150
Фруктовый чай	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	30
сок	180
Итого	740
День 11 (пятница)	
Нарезка из свежих помидор эв	60
Жаркое по-домашнему	150
Какао на молоке	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	25
Вафли молочные	45
Итого	710