



Директор МБОУ СОШ №5  
А.С. Крымская

**Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
МБОУ СОШ №5 с 01.09.2022г. (осень-зима)**

<b>Пищевая ценность ЗАВТРАК</b>	
<b>День 1 (понедельник)</b>	
масло сливочное (порциями)	10
каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	200/7
чай с сахаром	200/15
хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	25
Сыр	20
<b>Итого</b>	<b>507</b>
<b>День 2 (вторник)</b>	
Нарезка из свежей белокочанной капусты	100
Рис отварной	180/7
Рыба запеченная под молочным соусом (скумбрия)	100/20
Чай фруктовый	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	25
<b>Итого</b>	<b>635</b>
<b>День 3 (среда)</b>	
Нарезка из свежих помидоров	100
Гуляш из мяса говядины	100
Каша гречневая	180
Кофейный напиток	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	25
<b>Итого</b>	<b>635</b>
<b>День 4 (четверг)</b>	
Нарезка из свежих огурцов	100
Котлета рыбная	100
Соус томатный	30
Картофельное пюре	180/7
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	25
<b>Итого</b>	<b>672</b>

<b>День 5 (пятница)</b>	
Икра кабачковая	100
Омлет натуральный с зелёным горошком	200
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	50
Булочка с повидлом	80
<b>Итого</b>	<b>630</b>
<b>День 6 (суббота)</b>	
Запеканка творожная со сгущ. молоком	200/30
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	30
Масло сливочное (порциями)	10
сыр	20
<b>Итого</b>	<b>520</b>
<b>День 7 (понедельник)</b>	
Масло сливочное (порциями)	10
Сыр	20
Каша жидкая молочная из манной крупы со сливочным маслом	200/7
Яйцо вареное	40
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	30
<b>Итого</b>	<b>537</b>
<b>День 8 (вторник)</b>	
Нарезка из свежей белокочанной капусты	100
Рис припущенный	180
Печень по-строгановски	100
Чай с лимоном	200/4
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	30
<b>Итого</b>	<b>644</b>
<b>День 9 (среда)</b>	
Пудинг из творога со сметаной	200/20
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	30
<b>Итого</b>	<b>480</b>
<b>День 10 (четверг)</b>	
Кукуруза консервированная	100
Рыба тушеная в томате с овощами	100
Пюре картофельное со сливочным маслом	180
Фруктовый чай	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной йодированный	30
<b>Итого</b>	<b>640</b>
<b>День 11 (пятница)</b>	
Нарезка из свежих помидоров	100
Жаркое по-домашнему	200
Какао на молоке	200
Хлеб пшеничный	30

Хлеб ржаной йодированный	25
<b>Итого</b>	<b>555</b>
<b>День 12 (суббота)</b>	
Омлет натуральный со сливочным маслом	200
Икра кабачковая п/п	100
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	60
<b>Итого</b>	<b>560</b>