Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

# 20-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов
## март-май 2021 г.

| I НЕДЕЛЯ | | II НЕДЕЛЯ | |
|---|---|---|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | выход, г | ПОНЕДЕЛЬНИК | выход, г |
| Мясо тушеное в сметане | 90 | Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью | 90 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | Капуста тушенная | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/25 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 |
| Чай травяной | 200 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| | | Компот фруктово-ягодный (черная смородина) | 200 |
| ВТОРНИК | выход, г | ВТОРНИК | выход, г |
| Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом | 200/20/5 | Каша рисовая молочная с персиками и маслом | 200/5 |
| Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка, сыр) | 75 | Пряник | 50 |
| Хлеб ржаной | 20 | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 |
| Какао с молоком | 200 | Батон пшеничный/ржаной | 30/20 |
| | | Чай с лимоном и мятой | 200 |
| СРЕДА | выход, г | СРЕДА | выход, г |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | Огурцы порционные | 60 |
| Батон пшеничный/ржаной | 30/20 | Биточек из птицы Нежный | 90 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | Макароны отварные с маслом | 150 |
| Сыр порциями | 15 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 |
| | | Чай с сахаром | 200 |
| ЧЕТВЕРГ | выход, г | ЧЕТВЕРГ | выход, г |
| Омлет натуральный | 150 | Икра кабачковая | 60 |
| Масло сливочное порциями | 10 | Плов из булгура с курицей | 240 |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| Батон пшеничный/ржаной | 30/20 | Чай с сахаром и лимоном | 200 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | |
| ПЯТНИЦА | выход, г | ПЯТНИЦА | выход, г |
| Помидоры порционные | 60 | Маринад из моркови | 60 |
| Котлета мясная «Лукоморье» | 90 | Рыба, запеченная с сыром | 90 |
| Картофель запеченный с сыром | 150 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| Компот из кураги | 200 | Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200 |

| III НЕДЕЛЯ | | IV НЕДЕЛЯ | |
|---|---|---|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | выход, г | ПОНЕДЕЛЬНИК | выход, г |
| Фрикадельки мясные | 90 | Гуляш | 90 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 |
| Компот фруктово-ягодный (клубника) | 200 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| | | Компот из сухофруктов | 200 |
| ВТОРНИК | выход, г | ВТОРНИК | выход, г |
| Каша пшенная молочная с маслом | 200/5 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 |
| Батон пшеничный/ржаной | 20/20 | Пряник | 50 |
| Какао с молоком | 200 | Сыр порциями | 15 |
| | | Батон пшеничный /ржаной | 30/20 |
| | | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| СРЕДА | выход, г | СРЕДА | выход, г |
| Мясо тушеное с картофелем | 240 | Курица запеченная | 90 |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | Сыр порциями | 15 |
| Горячий шоколад | 200 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| | | Чай с шиповником | 200 |
| ЧЕТВЕРГ | выход, г | ЧЕТВЕРГ | выход, г |
| Омлет с сыром | 150 | Запеканка из творога с соусом шоколадным | 150 |
| Оладьи с маслом | 95/5 | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 |
| Батон пшеничный/ржаной | 30/20 | Батон пшеничный/ржаной | 20/20 |
| Чай с сахаром | 200 | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| ПЯТНИЦА | выход, г | ПЯТНИЦА | выход, г |
| Икра свекольная | 60 | Капуста квашеная | 60 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | Зразы рыбные ленивые | 90 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | Картофель запеченный | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| Компот фруктово-ягодный (облепиха) | 200 | Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква) | 200 |