Компоновка блюд меню горячих завтраков для учащихся с 11 до 18 лет (5-11 класс)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *День 1* | *День 2* | *День 3* | *День 4* | *День 5* | *\*Суббота 1 неделя* |
| ***Завтрак***  Салат из б/к кап.1/100  Изделия колбасные отварные(сосиска) 1/50  Макароны отварные с маслом слив 1/175  Соус томатный по-кубански 1/30  Какао с молоком 1/200  Хлеб пшеничный 1/40  Хлеб ржаной 1/40 | ***Завтрак***  Икра свекольная 1/100  Рыба с томатом и овощами 1 /115 (75/40)  Картофельное пюре 1/150  Напиток из сока 1/200  Хлеб пшеничный 1  /40  Хлеб ржаной 1/40 | ***Завтрак***  Тефтеля 1 100  Каша вязкая с мослом слив. 1/150  Соус томато – сметанный 1/30  Овощи по сезону 1/100  Компот из с/фруктов 1/200  Хлеб пшеничный 1/40  Хлеб ржаной 1/40  Сыр порц. 1/10 | ***Завтрак***  Запеканка творожная со сгущенным молоком 1/205 (190/15)  Чай с сахаром  1/200  Хлеб пшеничный 1/40  Хлеб ржаной 1/40 | ***Завтрак***  Омлет 1/80  Рагу овощное 1/200  Сок 1/200  Хлеб пшеничный 1/40  Хлеб ржаной 1/40 | ***Завтрак***  Каша молочная жидкая на ц/молоке 1/200  Кисель из яблок сушенных1/200  Хлеб пшеничный 1  /40  Сыр порциями 1/15  Яблоко 1/150 |
| *День6* | *День7* | *День8* | *День9* | *День10* | *\*Суббота 2 неделя* |
| ***Завтрак***  Котлета мясная 1/100  Капуста тушенная 1/200  Компот из с/фруктов 1/200  Хлеб пшеничный 1/40  Хлеб ржаной 1/40  Яблоко 1/150 | ***Завтрак***  Гуляш 1/100 (50/50)  Каша вязкая с мослом слив. 1/150  Овощи по сезону 1/100  Чай с молоком 1/200  Хлеб пшеничный 1  /40  Хлеб ржаной 1/40  Масло сливочное 1/10 | ***Завтрак***  Рагу из птицы 1/250  Овощи по сезону 1/100  Сок 1/200  Хлеб пшеничный 1  /40  Хлеб ржаной 1/40  Масло сливочное 1/10 | ***Завтрак***  Каша молочная жидкая на ц/молоке 1/200  Яйцо варенное 1 шт.  Сыр порциями 1/10  Какао с молоком 1/200  Хлеб пшеничный 1  /40  Яблоко 1/150 | ***Завтрак***  Котлета рыбная 1/100  Пюре картофельное 1/150  Овощи по сезону 1/100  Чай с сахаром 1/200  Хлеб пшеничный 1  /40  Хлеб ржаной 1/40  Масло сливочное 1/10 | ***Завтрак***  Птица тушенная с овощами 1/200  Овощи по сезону 1/60  Напиток из сока 1/200  Хлеб пшеничный 1  /40  Хлеб ржаной 1/40 |