УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБОУ «В-Чебулинская СОШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Н.Семенова

 Приказ № 181-о от 01.09.2024

**Примерное**

**20-дневное меню завтраков**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Возрастная группа: 7-11 лет**

**Сезон: зимний**

 **ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 -4 КЛАССОВ ноябрь-февраль 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | **II НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 |
| Блинчики с карамельным соусом (2 шт.) | 106/15 | Сыр порциями | 15 |
| Батон пшеничный | 20 | Батон пшеничный | 40 |
| Мандарины | 100 | Чай с сахаром | 200 |
| Чай с сахаром  | 200 | Молочный десерт | 200 |
|  |  |  |  |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Курица запеченная | 90 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 |
| Компот из черной смородины | 200 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Икра овощная (кабачковая) | 60 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 |
| Котлета мясная(говядина,свинина,курица) | 90 | Рыба тушеная с овощами | 90 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | Картофель запеченный с зеленью | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/20 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Компот из сухофруктов | 200 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 |
| Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150 | Омлет натуральный | 150 |
| Батон пшеничный | 35 | Масло сливочное порциями | 15 |
|  |  | Батон пшеничный | 30 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Фрукт в ассортименте(мандарин) | 100 | Маринад из моркови | 60 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | Биточек мясной(говядина,курица) | 90 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | Рис отварной с маслом | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 |
| Отвар из шиповника | 200 | Сок фруктовый | 200 |
| **III НЕДЕЛЯ** | **IV НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом | 200/20/5 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | Оладьи с джемом (2 шт.) | 75/15 |
| Сыр порциями | 15 | Батон пшеничный | 20 |
| Батон пшеничный | 45 | Чай с сахаром | 200 |
| Чай с сахаром | 200 | Молочный десерт | 200 |
|  |  |  |  |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Икра овощная(баклажановая) | 60 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 |
| Мясо тушеное | 90 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 90 |
| Картофель запеченный | 150 | Рис отварной с маслом | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 |
| Компот из черной смородины | 200 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 150 |
| Запеканка из творога Зебра со сгущенным молоком | 150 | Запеканка из творога с ягодным соусом | 150 |
| Батон пшеничный | 20 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 |
|  |  | Батон пшеничный | 35 |
| Горячий шоколад | 200 |  |  |
|  |  | Чай с сахаром и лимоном | 200 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Сыр порциями | 15 | Сыр порциями | 15 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе | 90 | Рыба запеченная с сыром | 90 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | Картофель запеченный | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/30 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Компот из кураги | 200 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | Фрукт в ассортименте(яблоко) | 150 |
| Омлет с сыром | 150 | Омлет натуральный | 150 |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 60 | Батон пшеничный | 35 |
|  |  | Сок фруктовый | 200 |
| Компот из облепихи | 200 |  |  |