

Примерное меню завтраков для обучающихся

Вариант 1

№ п/п	Название блюд	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
1	Каша пшеничная молочная	215
2	Чай <*>	200
3	Хлеб <***>	46
4	Масло сливочное	10
5	Сыр (Российский и др.)	15
	Итого	486
Вторник		
1	Омлет натуральный	115
2	Фасоль с овощами	150
3	Кофе 3/1	200
4	Хлеб <***>	46
5	Масло сливочное	10
	Итого	521
Среда		
1	Рыба припущенная	100
2	Картофельное пюре	150
3	Чай с лимоном <*>	200/10
4	Хлеб <***>	46
5	Масло сливочное	10
	Итого	516
Четверг		
1	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	100/20
2	Кофе с молоком	200
3	Хлеб <***>	46
4	Масло сливочное	10
5	Итого	376
Пятница		
1	Макаронные изделия с тертым сыром	150/15
2	Чай <*>	200
3	Хлеб <***>	46
4	Масло сливочное	10
	Итого	421
Суббота		
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	215
2	Хлеб	46
3	Сыр (Российский и др.)	15
4	Чай	200
	Итого	476
2 НЕДЕЛЯ		

Понедельник		
1	Каша геркулес молочная	215
2	Чай фруктовый <*>	200
3	Хлеб <*>	46
4	Масло сливочное	10
5	Сыр (Российский и др.)	15
	Итого	486
Вторник		
1	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/10
2	Какао с молоком	200
3	Хлеб <*>	46
4	Масло сливочное	10
	Итого	466
Среда		
1	Каша пшеничная молочная	215
2	Чай <*>	200
3	Хлеб <*>	46
4	Масло сливочное	10
5	Сыр (Российский и др.)	15
	Итого	486
Четверг		
1	Пудинг творожный с изюмом	100/20
2	Мусс клубничный	30
3	Кофейный напиток	200
4	Хлеб <*>	46
5	Масло сливочное	10
	Итого	406
Пятница		
1	Тефтели (мясо)	115/75
2	Макаронные изделия	150
3	Чай с лимоном <*>	200/10
4	Хлеб <*>	46
5	Масло сливочное	10
	Итого	606
Суббота		
1	Картофель отварной	150
2	Шницель рыбный	75
3	Кофейный напиток	200
4	Хлеб <*>	46
5	Масло сливочное	10
	Итого	481

Примерное меню завтраков для обучающихся

Вариант 2

№ п/п	Название блюд	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
1	Суп молочный с макаронными изделиями	220
2	Чай <*>	200
3	Сыр (Российский и др.)	15
4	Масло сливочное	10
5	Хлеб <*>	46
	Итого	491
Вторник		
1	Омлет натуральный	115
2	Морковь тертая с р/м	80
3	Кофейный напиток	200
4	Хлеб <*>	46
5	Масло сливочное	10
6	Сыр (Российский и др.)	15
	Итого	451
Среда		
1	Запеканка рисовая	220
2	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
3	Йогурт порционный	125
4	Хлеб <*>	30
	Итого	575
Четверг		
1	Сырники творожно-морковные с соусом молочным	220/20
2	Какао с молоком	200
3	Хлеб <*>	46
4	Масло сливочное	10
	Итого	496
Пятница		
1	Шницель рыбный	75
2	Картофельное пюре	150
3	Компот из сухофруктов	200
4	Хлеб <*>	46
	Итого	471
Суббота		
1	Запеканка из творога со сметаной	100/20
2	Кофейный напиток	200
3	Хлеб <*>	46
4	Масло сливочное	10
5	Сыр (Российский и др.)	15
	Итого	391
2 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
1	Каша манная молочная	215

2	Сыр (Российский и др.)	15
3	Чай с лимоном <*>	200/10
4	Хлеб <***>	46
5	Масло сливочное	10
	Итого	482
Вторник		
1	Тефтели (мясо)	115/75
2	Макаронные изделия отварные	150
3	Какао с молоком	200
4	Хлеб <***>	46
5	Масло сливочное	10
	Итого	596
Среда		
1	Каша пшеничная молочная	215
2	Масло сливочное	10
3	Кофейный напиток	200
4	Хлеб <***>	46
5	Сыр (Российский и др.)	15
	Итого	486
Четверг		
1	Каша рисовая молочная	215
2	Чай <*>	200
3	Хлеб <***>	46
4	Масло сливочное	10
5	Сыр (Российский и др.)	15
	Итого	486
Пятница		
1	Тефтели (мясо)	115/75
2	Каша гречневая рассыпчатая	150
3	Овощи свежие в нарезке	60
4	Сок фруктовый	200
5	Хлеб <***>	46
	Итого	646
Суббота		
1	Макаронные изделия отварные	150
2	Сосиска отварная	70
3	Чай с лимоном <*>	200/10
4	Хлеб <***>	46
5	Масло сливочное	10
	Итого	486

Примечание:

<*> Готовить без добавления сахара, при подаче сахар подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

<***> Отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.



От Заказчика

Директор

Л.А. Косенкова

МП



От Исполнителя

ИП Рудковская Жанна Витальевна

МП

Ж.В. Рудковская