

**ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся  
ТЖС 2022 год.**

Наименование блюда	5-11 классы (ТЖС)	
	Выход (вес) порции (мл или гр)	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша пшеничная молочная	200	
Масло сливочное	10	
Чай с сахаром с лимоном	200/9	
Бутерброд с конфитюром	20/20	
<b>Итого</b>	<b>459</b>	<b>67-41</b>
<b>Вторник</b>		
Салат из свежей капусты	50	
Биточки куриные с соусом	50/50	
Греча отварная	100	
Чай	200	
Хлеб	30	
Печенье	1 шт.	
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>67-41</b>
<b>Среда</b>		
Запеканка творожно рисовая	130	
Молоко сгущенное	10	
Кисель	200	
Печенье	2 шт.	
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>67-41</b>
<b>Четверг</b>		
Салат из свеклы	60	
Котлета рыбная с соусом	50/50	
Картофельное пюре	100	
Чай	200	
Хлеб	30	
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>67-41</b>
<b>Пятница</b>		
Колбаса отварная с соусом	50/50	
Макаронные отварные	150	
Компот из изюма	200	
Хлеб	30	
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>67-41</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	
Масло сливочное	10	
Чай с лимоном	200/9	
Печенье	2 шт.	
<b>Итого</b>	<b>419</b>	<b>67-41</b>

<b>Вторник</b>		
Морковь с сахарным песком	50	
Тефтели куриные с соусом	60/50	
Греча отварная	100	
Чай с лимоном	200/9	
Хлеб	30	
<b>Итого</b>	<b>499</b>	<b>67-41</b>
<b>Среда</b>		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	
Кисель	200	
Печенье	2 шт.	
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>67-41</b>
<b>Четверг</b>		
Салат из свежей капусты	50	
Котлета куриная с соусом	50/50	
Рис отварной	150	
Хлеб	30	
Чай	200	
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>67-41</b>
<b>Пятница</b>		
Жаркое с курой	150	
Винегрет овощной	50	
Хлеб	30	
Чай	200	
Печенье	1 шт.	
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>67-41</b>