

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов
 " Суоярвской СОШ" на 2020-2021гг.

| Наименование блюда | 1-4 классы | 5-11 классы |
|--|------------------|------------------|
| | Выход, вес в гр. | Выход, вес в гр. |
| 1 Неделя | | |
| Понедельник | | |
| Макароны с тертым сыром | 200 | 220 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Итого: | 453 | 473 |
| Вторник | | |
| Каша молочная манная (пшенная) | 200 | 220 |
| Булочка | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Итого: | 460 | 480 |
| Среда | | |
| Котлета мясная | 75 | 75 |
| Греча с соусом | 200 | 220 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Компот | 200 | 200 |
| Итого: | 508 | 528 |
| Четверг | | |
| Сосиски отварные | 105 | 105 |
| Пюре картофельное | 200 | 220 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Итого: | 538 | 558 |
| Пятница | | |
| Котлета рыбная | 75 | 75 |
| Рис с соусом | 200 | 220 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Чай (Компот) | 200 | 200 |
| Итого: | 508 | 528 |
| 2 Неделя | | |
| Понедельник | | |
| Биточки мясные | 75 | 75 |
| Макароны соусом | 200 | 220 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Чай | 200 | 200 |
| Итого: | 108 | 128 |
| Вторник | | |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100 | 110 |
| Булочка | 100 | 100 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Чай | 200 | 200 |
| Итого: | 410 | 420 |
| Среда | | |
| Голубцы ленивые с соусом | 200 | 220 |

| | | |
|-------------------------------|-----|-----|
| Хлеб | 33 | 33 |
| Чай с сахаром (Компот) | 200 | 200 |
| Итого: | 433 | 453 |
| Четверг | | |
| Плов из свинины | 250 | 270 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Итого: | 483 | 503 |
| Пятница | | |
| Котлета мясная | 75 | 75 |
| Пюре картофельное | 200 | 220 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Итого: | 503 | 523 |
| 3 Неделя | | |
| Понедельник | | |
| Курица отарная | 75 | 75 |
| Макароны с соусом | 200 | 220 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Итого: | 508 | 528 |
| Вторник | | |
| Каша рисовая молочная | 230 | 250 |
| Батон "Умница | 30 | 30 |
| Сыр | 25 | 25 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Итого: | 495 | 515 |
| Среда | | |
| Жаркое по домашнему с курицей | 250 | 270 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Компот | 200 | 200 |
| Итого: | 483 | 503 |
| Четверг | | |
| Котлета рыбная | 75 | 75 |
| Рис с соусом | 200 | 220 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 |
| Итого: | | |
| Пятница | | |
| Сосиски отварные | 105 | 105 |
| Греча с соусом | 200 | 220 |
| Хлеб | 33 | 33 |
| Компот | 200 | 200 |
| Итого: | 538 | 558 |