

Примерное 12 дневное меню (завтраки)

День 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Омлет натуральный	150
Батон нарезной	30
Чай с сахаром	200

День 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Каша пшенная молочная жидкая	150
Булочка домашняя	50
Чай ягодный	200

День 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Запеканка из творога с повидлом	150
Чай с лимоном	200

День 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150
Булочка ванильная	50
Какао с молоком (1-й вариант)	200

День 5

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Каша "Дружба"	150
Батон нарезной	30
Сыр твердый порционный	10
Чай ягодный	200

День 6
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Каша манная вязкая	150
Булочка домашняя	50
Чай с молоком	200

День 7
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Омлет с зеленым горошком	150
Батон нарезной	30
Чай с лимоном	200

День 8
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Каша пшеничная вязкая	150
Булочка школьная	50
Чай ягодный	200

День 9
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
--------------------------------	-----------------

ЗАВТРАК	
Каша рисовая молочная жидкая	150
Батон нарезной	30
Сыр твердый порционный	10
Чай с сахаром	200

День 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150
Чай с лимоном	200

День 11

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Каша манная вязкая	150
Булочка молочная	50
Чай ягодный	200

День 12

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150
Булочка домашняя	50
Чай с молоком	200