**Примерное десятидневное меню завтраков**

**для учащихся 1-4 классов филиала МБОУ СОШ № 1 г.Нижний Ломов имени Тархова С.Ф в с. Новая Пятина**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя** |  |
| Понедельник |  |
| Каша рисовая с маслом  Какао  Яйцо вареное  Булочка с маслом, сыром  Апельсин | 200/10  200  1 шт.  50/10/15  150 |
| Вторник |  |
| Каша гречневая молочная  Чай с лимоном  Булочка с маслом , сыром  Груша | 200  200/3  50/10/15  180 |
| Среда |  |
| Макаронные изделия с тертым сыром  Чай с лимоном  Булочка с маслом  Груша | 150/30  200/3  50/10  180 |
| Четверг |  |
| Каша пшенная с маслом  Чай фруктовый  Булочка с маслом , сыром  Йогурт  Киви | 200/10  200  50/10/15  1/100  1/110 |
| Пятница |  |
| Рыба припущенная  Рис отварной  Кофейный напиток  Хлеб  Кекс  Яблоко | 80  150  200  30  1/50  150 |
| Суббота |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями  Булочка с маслом, сыром  Чай с лимоном  Йогурт  Мандарин | 200  50/10/15  3/200  1/100  1/100 |
| Понедельник |  |
| Каша манная с маслом  Булочка с сыром  Какао  Киви | 200/10  50/15  200  1/100 |
| Вторник |  |
| Сырники творожные, с соусом молочным  Какао с молоком  Булочка с маслом  Яблоко | 200/15  200  50/10  150 |
| Среда |  |
| Омлет натуральный  Кисель  Булочка с маслом, сыром  Груша  Йогурт | 1/140  1/200  50/10/15  1/150  1/100 |
| Четверг |  |
| Биточки ( мясо птицы)  Макаронные изделия отварные  Кофейный напиток  Булочка с маслом, сыром  Банан  Кекс | 1/80  150  200  50/10/15  1/180  1/50 |