|  |
| --- |
| 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 |  |  |