

**Примерный двухнедельный вариант завтраков для многодетных 5-11 класс**

№ рецептуры	Наименование	Масса порции в граммах
	<b>1 неделя</b>	
	<b>1 день</b>	
3/8/1/	Бутерброд с сыром /Бутерброд с мясом/ Бутерброд с маслом	100/100/100
384/390/469	Каша молочная с маслом/Запеканка из творога с повидлом	210/240
943/944/945/958/959/867/868/869	Напиток в ассортименте	200/ 207
338	Фрукт	250
	<b>2 день</b>	
52/54/55/58/79/83/100/828	Салат в ассортименте	100
608/643/590	Биточек мясной/Птица тушеная в соусе/Жаркое по-домашнему	100/100/250
679/682	Рис отварной с маслом/Макароны отварные с маслом	180/180
943/944/945/958/959/867/868/869	Напиток в ассортименте	200/ 207
	Хлеб	25
338	Фрукт	100
	Кондитерское изделие	50/60/75
	<b>3 день</b>	
52/54/55/58/79/83/100/828	Салат в ассортименте	100
591/667/601	Гуляш /Котлета рубленая из птицы/Плов	100/100/250
708/679	Капуста тушеная/Греча рассыпчатая	180/180
943/944/945/958/959/867/868/869 /1008	Напиток в ассортименте	200/ 207
	Хлеб	25
338	Фрукт	250
	<b>4 день</b>	
52/54/55/58/79/83/100/828	Салат в ассортименте	100
510/508	Котлеты,биточки рыбные/Минтай запеченный в соусе	100/100
694/682	Пюре картофельное с маслом/Рис отварной с маслом	180/180
943/944/945/958/959/867/868/869 /1008	Напиток в ассортименте	200/ 207
	Хлеб	25
338	Фрукт	100
	Кондитерское изделие	50/60/75
	<b>5 день</b>	
52/54/55/58/79/83/100/828	Салат в ассортименте	100
582/667/590	Печень по-строгановски/Котлета рубленая из птицы/Жаркое по-домашнему	100/100/250
679/688	Греча рассыпчатая /Макароны отварные с маслом	180/180
943/944/945/958/959/867/868/869 /1008	Напиток в ассортименте	200/ 207
	Хлеб	25
338	Фрукт	250
	<b>2 неделя</b>	
	<b>1 день</b>	
3/8/1/	Бутерброд с сыром /Бутерброд с мясом/ Бутерброд с маслом	100/100/100

384/390/392	Каша молочная с маслом/Запеканка рисовая с повидлом	210/220
943/944/945/958/959/867/868/869 /1008	Напиток в ассортименте	200/ 207
	Хлеб пшеничный	25
338	Фрукт	250
	<b>2 день</b>	
52/54/55/58/79/83/100/828	Салат в ассортименте	100
591/667/601	Гуляш /Котлета рубленая из птицы/Плов	100/100/250
708/688	Макароны отварные с маслом/Капуста тушеная	180/180
943/944/945/958/959/867/868/869 /1008	Напиток в ассортименте	200/ 207
	Хлеб	25
338	Фрукт	100
	Кондитерское изделие	50/60/75
	<b>3 день</b>	
52/54/55/58/79/83/100/828	Салат в ассортименте	100
608/619/799/590	Биточек мясной/Тефтели с соусом/Жаркое по-домашнему	100/150/250
682/679/	Рис отварной с маслом /Греча рассыпчатая с маслом	180/180
943/944/945/958/959/867/868/869 /1008	Напиток в ассортименте	200/ 207
	Хлеб	25
338	Фрукт	250
	<b>4 день</b>	
52/54/55/58/79/83/100/828	Салат в ассортименте	100
667/643/601	Котлета рубленая из птицы/Птица тушеная в соусе/Плов	100/100/250
708/716	Макароны отварные с маслом/Рагу овощное	180/180
943/944/945/958/959/867/868/869 /1008	Напиток в ассортименте	200/ 207
	Хлеб	25
338	Фрукт	100
	Кондитерское изделие	50/60/75
	<b>5 день</b>	
52/54/55/58/79/83/100/828	Салат в ассортименте	100
510/508	Котлеты,биточки рыбные/Минтай запеченый в соусе	100/100
694/682	Пюре картофельное с маслом/Рис отварной с маслом	180/180
943/944/945/958/959/867/868/869 /1008	Напиток в ассортименте	200/ 207
	Хлеб	25
338	Фрукт	250

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко; ООО «Издательство Арий», М., 2009г.

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.