



**Пятидневное меню завтраков для учащихся МБОУ СОШ
 № 1 г. Лакинск на 29.03.2021-02.04.2021**

Для 1-4 классов	Для 5-11 классов
<p><u>29.03.2021 - понедельник</u></p> <p>Бутерброды с сыром – 15/5/15 (123 ккал) Омлет натуральный – 105/5 (200 ккал) Кукуруза консервированная – 40 (23 ккал) Кофейный напиток – 200 (99 ккал) Хлеб пшеничный – 20 (39 ккал) Шоколад – 15 (83 ккал)</p> <p><u>30.03.2021 - вторник</u></p> <p>Салат из моркови – 85/5 (39 ккал) Запеканка из творога со сгущенным молоком – 100/25 (258 ккал) Кисломолочный напиток «Снежок» – 200 (117 ккал) Хлеб пшеничный – 30 (59 ккал)</p> <p><u>31.03.2021 - среда</u></p> <p>Огурец свежий порционный – 20 (3 ккал) Пудинг рыбный (паровой) – 75 (115 ккал) Картофельное пюре – 150 (161 ккал) Чай с сахаром – 200/15 (58 ккал) Хлеб пшеничный – 35 (68 ккал) Апельсин – 170 (64 ккал)</p> <p><u>01.04.2021 - четверг</u></p> <p>Бутерброд с сыром – 15/5/15 (123 ккал) Каша вязкая (пшенная) с маслом – 200/10 (239 ккал) Какао с молоком – 200 (155 ккал) Хлеб пшеничный – 20 (39 ккал) Груша – 150 (63 ккал)</p> <p><u>02.04.2021 - пятница</u></p> <p>Плов – 100/50 (304 ккал) Сок – 200 (94 ккал) Хлеб пшеничный – 35 (68 ккал)</p>	<p><u>29.03.2021 - понедельник</u></p> <p>Омлет натуральный – 105/5 (200 ккал) Кофейный напиток – 200 (99 ккал) Хлеб пшеничный – 20 (39 ккал)</p> <p><u>30.03.2021 - вторник</u></p> <p>Запеканка из творога со сгущенным молоком – 100/25 (258 ккал) Чай с сахаром – 200/15 (58 ккал) Хлеб пшеничный – 30 (59 ккал)</p> <p><u>31.03.2021 - среда</u></p> <p>Пудинг рыбный (паровой) – 75 (115 ккал) Картофельное пюре – 150 (161 ккал) Чай с сахаром – 200/15 (58 ккал) Хлеб пшеничный – 35 (68 ккал)</p> <p><u>01.04.2021 - четверг</u></p> <p>Каша вязкая (пшенная) с маслом – 200/10 (239 ккал) Какао с молоком – 200 (155 ккал) Хлеб пшеничный – 20 (39 ккал)</p> <p><u>02.04.2021 - пятница</u></p> <p>Плов – 100/50 (304 ккал) Чай с сахаром – 200/15 (58 ккал) Хлеб пшеничный – 35 (68 ккал)</p>