

Вариант 1. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Каша гречневая молочная	200
Чай*	200
Хлеб **	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	455
Вторник	
Омлет натуральный	140
Зеленый горошек отварной консервированный	25
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	405
Среда	
Рыба припущенная	80
Картофельное пюре	150
Чай с лимоном*	200/7
Хлеб **	30
Масло сливочное	10
Итого	477
Четверг	
Запеканка творожноморковная со сметанным соусом	200/15
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
Пятница	
Макаронные изделия с тертым сыром	180
Чай*	200
Хлеб **	30
Масло сливочное	10
Итого	420

2 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Каша пшённая молочная	200
Чай фруктовый*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	455
Вторник	
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
Среда	
Каша овсяная молочная	200
Чай*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	455
Четверг	
Пудинг творожный с изюмом	200
Подлива фруктовая	15
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
Пятница	
Биточки (мясо или птица)	80
Макаронные изделия	150
Чай с лимоном*	200/7
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	477

Вариант 2. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Чай*	200
Сыр (Российский и др)	15
Масло сливочное	10
Хлеб**	30
Итого	455
Вторник	
Омлет натуральный	140
Морковь тертая с р/м	60
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	430
Среда	
Запеканка рисовая	200
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Йогурт порционный	125
Хлеб**	30
Итого	555
Четверг	
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/15
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
Пятница	
Гёфтели рыбные	80
Картофельное пюре	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб**	30
Итого	460

2 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Каша манная молочная	200
Сыр (Российский и др)	15
Чай с лимоном*	200/7
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	462
Вторник	
Биточки (мясо или птица)	80
Макаронные изделия отварные	150
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	470
Среда	
Кукуруза консервированная отварная	25
Омлет натуральный	140
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Сыр (Российский и др)	15
Итого	410
Четверг	
Каша вязкая молочная из	200
Чай *	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	455
Пятница	
Тефтели (мясо или птица)	80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Овощи свежие в нарезке	60
Сок фруктовый	200
Хлеб**	30
Итого	520

Примечание:

* - можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

** - отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.

Вариант 1. Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Салат зеленый с помидорами с р/м	60
Суп гороховый	250
Биточки (мясо, птица)	80
Овощное рагу	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Вторник	
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60
Борщ со сметаной	250/10
Рыба припущенная	80
Картофель отварной (запеченный)	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	800
Среда	
Салат из свежих овощей с р/м	60
Суп рисовый с картофелем	250
Бефстроганов	80
Макаронные изделия отварные	150
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Четверг	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60
Щи из свежей капусты	250
Плов из птицы	200
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	760
Пятница	
Салат из моркови с яблоком с р/м	60

Суп с макаронными изделиями	250
Печень по-строгановски	80
Картофельное пюре	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	790
2 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60
Суп овощной со сметаной	250/10
Тефтели (мясные)	80
Рис припущенный	150
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	800
Вторник	
Салат зеленый с огурцом с р/м	60
Рассольник по-ленинградски	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200
Сок фруктовый (овощной)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	760
Среда	
Салат витаминный с р/м	60
Суп картофельный с рисовой крупой	250
Котлеты (мясо или птица)	80
Макаронные изделия	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	790
Четверг	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60
Борщ со сметаной	250/10
Жаркое по-домашнему	200
Кисель из ягод (замороженных или	200

Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	770
Пятница	
Салат из моркови с яблоками с р/м	60
Суп рыбный	250
Котлета рубленая (мясо или птица),	100
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из плодов сухих	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	810

Вариант 2. Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ	
Понедельник**	
Салат из свеклы с р/м	60
Суп крестьянский с крупой	250
Бефстроганов	80
Капуста тушеная	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Вторник	
Икра кабачковая	60
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250
Рыба припущенная	80
Картофельное пюре	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Среда	
Капуста квашеная	60
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Тефтели (мясо, птица)	80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30

Итого	790
Четверг	
Салат из моркови с р/м	60
Борщ с картофелем и фасолью	250
Плов из мяса (птицы)	200
Напиток клюквенный	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	760
Пятница	
Огурец соленый	60
Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20
Котлета рыбная	80
Картофель отварной	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	810
2 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Овощи свежие (или соленые) в нарезке (огурцы)	60
Борщ со сметаной	250/10
Тефтели (мясные)	80
Вермишель отварная	150
Компот из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	800
Вторник	
Салат из свеклы с р/м	60
Суп рыбный	250
Куры тушеные	80
Рис припущенный	150
Компот из плодов сухих (изюм)*	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Среда	
Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60
Суп овощной	250
Жаркое по-домашнему	200
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	760

Четверг	
Винегрет с р/м	60
Рассольник по-ленинградски	250
Рыба тушеная в томате с овощами	200
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	760
Пятница	
Овощи в нарезке - огурец свежий	60
Борщ со сметаной	250/10
Биточки (мясо или птица)	80
Каша рисовая	150
Напиток клюквенный	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	800

Примечание:

* - рекомендуется готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный).