**Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х**

**и 5-11-х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блюда | 1-4 классы | 5-11 классы |
| Выход (вес) порции (мл или гр.) | Выход (вес) порции (мл или гр.) |
| 1 неделя |  |  |
| Понедельник |  |  |
| Каша гречневая молочная | 200 | 220 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Вторник |  |  |
| Омлет натуральный | 140 | 160 |
| Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 30 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб [\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 405 | 430 |
| Среда |  |  |
| Рыба припущенная | 80 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб [\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 477 | 527 |
| Четверг |  |  |
| Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Пятница |  |  |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 200 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 420 | 440 |
| Суббота |  |  |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 200 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 420 | 440 |
| 2 неделя |  |  |
| Понедельник |  |  |
| Каша пшённая молочная | 200 | 220 |
| Чай фруктовый[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Вторник |  |  |
| Запеканка рисовая со сметанным соусом | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Среда |  |  |
| Каша овсяная молочная | 200 | 220 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Четверг |  |  |
| Пудинг творожный с изюмом | 200 | 220 |
| Подлива фруктовая | 15 | 20 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Пятница |  |  |
| Биточки (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Макаронные изделия | 150 | 180 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 477 | 527 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Суббота |  |  |
| Каша пшённая молочная | 200 | 220 |
| Чай фруктовый[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |

**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.

**Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блюда | 1-4 классы | 5-11 классы |
| Выход (вес) порции (мл или гр.) | Выход (вес) порции (мл или гр.) |
| 1 неделя |  |  |
| Понедельник |  |  |
| Салат зеленый с помидорами с р/м | 60 | 60 |
| Суп гороховый | 250 | 250 |
| Биточки (мясо, птица) | 80 | 100 |
| Овощное рагу | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Вторник |  |  |
| Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 60 |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Рыба припущенная | 80 | 100 |
| Картофель отварной (запеченный) | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 800 | 850 |
| Среда |  |  |
| Салат из свежих овощей с р/м | 60 | 60 |
| Суп рисовый с картофелем | 250 | 250 |
| Бефстроганов | 80 | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Компот из плодов сухих (шиповник)[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2311) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Четверг |  |  |
| Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | 60 |
| Щи из свежей капусты | 250 | 250 |
| Плов из птицы | 200 | 250 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 760 | 810 |
| Пятница |  |  |
| Салат из моркови с яблоком с р/м | 60 | 60 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 250 |
| Печень по-строгановски | 80 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Суббота |  |  |
| Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | 60 |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 250 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 770 | 820 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 800 | 850 |
| 2 неделя  Понедельник |  |  |
| Капуста квашеная | 60 | 60 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 250 |
| Тефтели (мясо, птица) | 80 | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Компот из плодов сухих (шиповник)[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2411) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Вторник |  |  |
| Рассольник по-ленинградски | 250 | 250 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 250 |
| Сок фруктовый (овощной) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 760 | 810 |
| Среда |  |  |
| Салат витаминный с р/м | 60 | 60 |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 250 |
| Котлеты (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Макаронные изделия | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 790 | 840 |
| Четверг |  |  |
| Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | 60 |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 250/10 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 250 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 770 | 820 |
| Пятница |  |  |
| Салат из моркови с яблоками с р/м | 60 | 60 |
| Суп рыбный | 250 | 250 |
| Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным | 100 | 120 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Компот из плодов сухих (шиповник)[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2311) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 |
| Итого | 810 | 860 |
| Суббота |  |  |
| Огурец соленый | 60 | 60 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками | 250/20 | 250/20 |
| Котлета рыбная | 80 | 100 |
| Картофель отварной | 150 | 180 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 30 |
| Итого | 810 | 860 |

**Примечание:**

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