

**Вариант 1. 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)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша гречневая молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Вторник</b>		
Омлет натуральный	140	160
Зеленый горошек отварной консервированный	25	30
Кофейный напиток	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>430</b>
<b>Среда</b>		
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>477</b>	<b>527</b>
<b>Четверг</b>		
Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Пятница</b>		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	200
Чай*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>440</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша пшённая молочная	200	220
Чай фруктовый*	200	200

Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Вторник</b>		
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Среда</b>		
Каша овсяная молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Четверг</b>		
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Подлива фруктовая	15	20
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Пятница</b>		
Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>477</b>	<b>527</b>

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

Название блюда	<b>1-4 классы</b>	<b>5-11 классы</b>
	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	220
Чай*	200	200
Сыр (Российский и др)	15	15
Масло сливочное	10	10
Хлеб**	30	30

<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Вторник</b>		
Омлет натуральный	140	160
Морковь тертая с р/м	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>495</b>
<b>Среда</b>		
Запеканка рисовая	200	220
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Йогурт порционный	125	125
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>575</b>
<b>Четверг</b>		
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>Пятница</b>		
Тефтели рыбные	80	100
Картофельное пюре	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>510</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Каша манная молочная	200	220
Сыр (Российский и др)	15	15
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>482</b>
<b>Вторник</b>		
Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>520</b>
<b>Среда</b>		
Кукуруза консервированная отварная	25	30
Омлет натуральный	140	160
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Сыр (Российский и др)	15	15

<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>435</b>
<b>Четверг</b>		
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	220
Чай *	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>Пятница</b>		
Тефтели (мясо или птица)	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Овощи свежие в нарезке	60	80
Сок фруктовый	200	200
Хлеб**	30	30
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>590</b>

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 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)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
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
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Вторник</b>		
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
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>850</b>
<b>Среда</b>		

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)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Четверг</b>		
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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Пятница</b>		
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
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	60
Суп овощной со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	80	100
Рис припущенный	150	180
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>850</b>
<b>Вторник</b>		
Салат зеленый с огурцом с р/м	60	60
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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Среда</b>		
Салат витаминный с р/м	60	60
Суп картофельный с рисовой	250	250

крупой		
Котлеты (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Четверг</b>		
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
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>820</b>
<b>Пятница</b>		
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)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>860</b>

Примечание:

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

## Вариант 2. 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)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник**</b>		
Салат из свеклы с р/м	60	60
Суп крестьянский с крупой	250	250
Бефстроганов	80	100
Капуста тушеная	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>

<b>Вторник</b>		
Икра кабачковая	60	60
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	250
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Среда</b>		
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)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Четверг</b>		
Салат из моркови с р/м	60	60
Борщ с картофелем и фасолью	250	250
Плов из мяса (птицы)	200	250
Напиток клюквенный	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Пятница</b>		
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
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>860</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>Понедельник</b>		
Овощи свежие (или соленые) в нарезке (огурцы)	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Тефтели (мясные)	80	100
Вермишель отварная	150	180
Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30

<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>850</b>
<b>Вторник</b>		
Салат из свеклы с р/м	60	60
Суп рыбный	250	250
Куры тушеные	80	100
Рис припущенный	150	180
Компот из плодов сухих (изюм)*	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>Среда</b>		
Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	60
Суп овощной	250	250
Жаркое по-домашнему	200	250
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Четверг</b>		
Винегрет с р/м	60	60
Рассольник по-ленинградски	250	250
Рыба тушеная в томате с овощами	200	250
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>Пятница</b>		
Овощи в нарезке – огурец свежий	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Биточки (мясо или птица)	80	100
Каша рисовая	150	180
Напиток клюквенный	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>850</b>

Примечание:

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