



«Утверждаю»
Министр образования и науки РФ
Э.И. Бокова
_____ 2020 года

**Вариант 1. Перспективное 2-х недельное 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*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
Итого	455	475
Вторник		
Запеканка творожноморковная со сметаной	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Среда		
Рыба припущенная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	477	527
Четверг		
Омлет натуральный	140	160
Зеленый горошек отварной консервированный	25	30
Кофейный напиток	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	405	430
Пятница		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	200
Чай*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	420	440
Суббота		
Каша манная молочная	200	220

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

**Вариант 2. Перспективное 2-х недельное 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		
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
Итого	430	495
Вторник		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	220
Чай*	200	200
Сыр (Российский и др)	15	15
Масло сливочное	10	10
Хлеб**	30	30
Итого	477	527
Среда		
Запеканка рисовая	200	220
Кисель	200	200
Хлеб**	30	30
Итого	430	450
Четверг		
Суп с мясными фрикадельками	230	260
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб**	30	30
Итого	460	480
Пятница		
Сырники творожно-морковные сосметаной	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Суббота		
Каша «Геркулес» № 2 молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб **	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
Итого	455	475
2 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
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
Итого	462	482
Вторник		
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Подлива фруктовая	15	20
Кофейный напиток	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
	455	475
Среда		
Каша овсяная молочная	200	220
Чай*	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др)	15	15
Итого	455	475
Четверг		
Запеканка картофельная со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Пятница		
Чаппильг с картофельной/творожной начинкой со сметаной/маслом	200/20	230/30
Чай с лимоном*	200/7	200/7
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	467	477
Суббота		
Каша рисовая молочная		
Чай*	200	200
Хлеб**	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.

«Утверждаю»
 Министр образования и науки РИ
 Э.И. Бокова
 «___» _____ 2020 года

Вариант 1.
Двухнедельное недельное 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	50	50
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	200	200
Хлеб	50	50
Итого	800	850
Среда		
Салат из свежих овощей с р/м	60	60
Дульх-хьалттем, бирхла (мясо отварное с картофельным соусом, галушками и бульоном)	80/200/100/150	100/250/200
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб	50	50
Итого	780	840
Четверг		
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	60
Суп с домашней лапшой	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 с р/м	60	60
борщ	250	250

Печень по-строгановски	80	100
Картофельное пюре	150	180
Кисель	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	790	840
Суббота		
Салат из свежих овощей	60	60
Суп фасолевый	250	250
котлеты с гречкой и подливой	80/150/50	100/180/590
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	840	860
2 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
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
Итого	800	850
Вторник		
Салат зеленый с огурцом с р/м	60	60
Рассольник	250	250
Рыба, запеченная с картофелем	200	250
компот	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		
Салат из свежих овощей	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Жаркое по-домашнему	200	250
Кисель	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	770	820
Пятница		
Салат из морковный	60	60
Суп с клецками	250	250
Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным	100	120

Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	810	860

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 2.
Двухнедельного 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 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
Итого	790	840
Вторник		
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
Итого	790	840
Среда		
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
Итого	790	840
Четверг		
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
Итого	760	810
Пятница		
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
2 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
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
Итого	800	850
Вторник		
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
Итого	790	840
Среда		
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
Итого	760	810
Четверг		
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
Итого	760	810

Пятница		
Овощи в нарезке - огурец свежий	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Биточки (мясо или птица)	80	100
Каша рисовая	150	180
Компот	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	800	850
Суббота		
Салат из свежих овощей	60	60
Свекольник	250	250
Плов мясной	200	250
Компот	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	760	810

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.