

**МБОУ «ЯЛХОЙ-МОХКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор школы  
/Ш.Ш.Витигов/  
22 августа 2020 г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**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		
<b>Понедельник</b>		
Каша гречневая молочная	200	220
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	255	275
Вторник		
Омлет натуральный	140	160
Зеленый горошек отварной консервированный	25	30
Хлеб **	30	30
Итого	195	220
Среда		
Картофельное пюре	150	180
Хлеб **	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**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Пятница		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	200

Хлеб**	30	30
Итого	210	230
Суббота		
Макаронные изделия с тертым сыром	180	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	220	240
2 неделя		
Понедельник		
Каша пшённая молочная	200	220
Чай фруктовый_	200	200
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	440	460
Вторник		
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	220/20
Какао с молоком	200	200
Хлеб**	30	30
Итого	445	450
Среда		
Каша овсяная молочная	200	220
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	240	260
Четверг		
Пудинг творожный с изюмом	200	220
Подлива фруктовая	15	20
Хлеб**	30	30
Итого	245	270
Пятница		
Макаронные изделия	150	180
Хлеб**	30	30

Масло сливочное	10	10
Итого	190	220

Суббота		
Каша пшѐнная молочная	200	220
Хлеб**	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	240	260

**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
Овощное рагу	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	480	510
Вторник		
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Картофель отварной (запеченный)	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	490	520
Среда		
Салат из свежих овощей с р/м	60	60
Суп рисовый с картофелем	250	250
Макаронные изделия отварные	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	480	510
Четверг		
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	60
Щи из свежей капусты	250	250
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	330	330
Пятница		
Салат из моркови с яблоком с р/м	60	60
Суп с макаронными изделиями	250	250



Картофельное пюре	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	480	510
Суббота		
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	340	340
2 неделя Понедельник		
Капуста квашеная	60	60
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	480	510
Вторник		
Сок фруктовый (овощной)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	220	220
Среда		
Суп картофельный с рисовой крупой	250	250
Макаронные изделия	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	420	450
Четверг		
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	60
Борщ со сметаной	250/10	250/10
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	340	350

Пятница		
Салат из моркови с яблоками с р/м	60	60
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	230	260
Суббота		
Огурец соленый	60	60
Картофель отварной	150	180
Хлеб пшеничный	20	20
Итого	230	260

**Примечание:**

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