

Примерное двухнедельное меню для учащихся

1 – 4 классов

1 неделя

| | Понедельник | Выход (г) | Вторник | Выход (г) | Среда | Выход (г) | Четверг | Выход (г) | Пятница | Выход (г) | Суббота | Выход (г) |
|----|----------------------------------|--------------|--|--------------|------------------------------------|--------------|--|--------------|--|--------------|-------------------------------------|--------------|
| 1. | Салат зеленый с помидорами с р\м | 60 | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | Салат из свежих овощей с р\м | 60 | Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | Салат из моркови и свежих огурцов | 60 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 60 |
| 2. | Суп гороховый | 250 | Борщ со сметаной | 250/10 | Суп рисовый с картофелем | 250 | Щи из свежей капусты | 250 | Суп с макаронными изделиями | 250 | Суп овощной с мясными фрикадельками | 250/20 |
| 3. | Биточки (мясо, птица) | 80 | Рыба припущенная | 80 | Бефстроганов | 80 | Плов из птицы | 200 | Печень тушеная (говяжья) | 80 | Котлета рыбная | 80 |
| 4. | Овощное рагу | 150 | Картофель отварной | 150 | Макаронные изделия отварные | 150 | Компот из свежих яблок | 200 | Картофельное пюре | 150 | Рис припущенный | 150 |
| 5. | Компот из сухофруктов | 200 | Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | Компот из плодов сухих (шиповник)* | 200 | Хлеб пшеничный | 20 | Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20 |
| 7. | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | | | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 |
| | Итого | 790 | Итого | 800 | Итого | 790 | Итого | 760 | Итого | 790 | Итого | 810 |

Примерное двухнедельное меню для учащихся

1 – 4 классов

2 неделя

| | Понедельник | Выход (г) | Вторник | Выход (г) | Среда | Выход (г) | Четверг | Выход (г) | Пятница | Выход (г) | Суббота | Выход (г) |
|----|--------------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------|--|--------------|--|--------------|---|--------------|
| 1. | Овощи свежие (или соленые) в нарезке | 60 | Салат зеленый с огурцом с р\м | 60 | Салат витаминный с р\м | 60 | Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | Салат из капусты белокочанной и свеклы с р\м | 60 | Салат картофельный с зеленым горошком с р\м | 60 |
| 2. | Суп овощной со сметаной | 250/10 | Рассольник по-ленинградски | 250 | Суп картофельный с фасолью | 250 | Борщ со сметаной | 250/10 | Суп картофельный с рыбой | 250 | Суп овощной | 250/20 |
| 3. | Тефтели (мясные) | 80 | Рыба, запеченная с картофелем | 200 | Котлеты (мясо или птица) | 80 | Жаркое по-домашнему | 200 | Котлета рубленая (мясо или птица) | 80 | Биточки рубленые куриные | 80 |
| 4. | Рис припущенный | 150 | Сок фруктовый (овощной) | 200 | Макаронные изделия отварные | 150 | Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | Рис припущенный | 150 |
| 5. | Компот из свежих яблок | 200 | Хлеб пшеничный | 20 | Компот из сухофруктов | 200 | Хлеб пшеничный | 20 | Компот из плодов сухих (шиповник)* | 200 | Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 20 |
| 7. | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | | | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | | | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 |
| | Итого | 800 | Итого | 760 | Итого | 790 | Итого | 770 | Итого | 790 | Итого | 810 |