**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://sudact.ru/law/mr-240179-20-24-gigiena-detei-i-podrostkov/prilozhenie-2/variant-1_1/) | **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** |
| **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 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://sudact.ru/law/mr-240179-20-24-gigiena-detei-i-podrostkov/prilozhenie-2/variant-1_1/) | **200** | **200** |
| Хлеб пшеничный | **20** | **20** |
| Хлеб ржаной | **30** | **30** |
| Итого | **810** | **860** |
|  |  |  |