

Утверждаю
Индивидуальный
предприниматель

Согласовано
Директор МОУ
«Кузнеченская СОШ»



Н.Василисков

А.М.Смольников

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ*
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
(приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

- ***Утверждено Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой 18 мая 2020 года (приложение 2 к Методическим Рекомендациям 2.4.0179-20 от 18.05.2020 г.)***

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И 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		
ЗАВТРАК:		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	220
ЧАЙ*	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
СЫР (РОССИЙСКИЙ И ДР.)	15	15
ИТОГО:	455	475
ОБЕД:		
САЛАТ ЗЕЛЁНЫЙ С ПОМИДОРАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	60
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	250
БИТОЧКИ (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		
ЗАВТРАК:		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	160
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
ИТОГО:	405	430
ОБЕД:		
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	60	60
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	250/10
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (ЗАПЕЧЁННЫЙ)	150	180
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (ЗАМОРОЖЕННЫХ ИЛИ СВЕЖИХ)	200	200

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	30
ИТОГО:	800	850
СРЕДА		
ЗАВТРАК:		
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
ОБЕД:		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	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
ИТОГО:	790	840
ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК:		
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
ОБЕД:		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ИЛИ СОЛЁНЫЙ) 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		
ЗАВТРАК:		

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЁРТЫМ СЫРОМ	180	200
ЧАЙ*	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
ИТОГО:	420	440
ОБЕД:		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	30
ИТОГО:	790	840
2 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
ЗАВТРАК:		
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	220
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ*	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
СЫР (РОССИЙСКИЙ И ДР.)	15	15
ИТОГО:	455	475
ОБЕД:		
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) 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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	30
ИТОГО:	800	850
ВТОРНИК		
ЗАВТРАК:		
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/15	220/20
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200
ХЛЕБ**	30	30

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
ИТОГО:	455	480
ОБЕД:		
САЛАТ ЗЕЛЁНЫЙ С ОГУРЦОМ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	60
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ	250	250
РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	250
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	200	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	30
ИТОГО:	760	810
СРЕДА		
ЗАВТРАК:		
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	220
ЧАЙ*	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
СЫР (РОССИЙСКИЙ И ДР.)	15	15
ИТОГО:	455	475
ОБЕД:		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	250
КОТЛЕТЫ (ПТИЦА)	80	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	180
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	30
ИТОГО:	790	840
ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК:		
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ	200	220
ПОДЛИВА ФРУКТОВАЯ	15	20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
ИТОГО:	455	480
ОБЕД:		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ИЛИ СОЛЁНЫЙ) 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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	30
ИТОГО:	770	820
ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК:		
БИТОЧКИ (МЯСО)	80	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	200/7
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
ИТОГО:	477	527
ОБЕД:		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	60
СУП РЫБНЫЙ	250	250
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ (ПТИЦА), ЗАПЕЧЁННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	120
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	180
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ШИПОВНИК)*	200	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	30
ИТОГО:	810	860

ПРИМЕЧАНИЕ:

* - можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать в сахарнице;

** - отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащённым видами, в том числе пищевыми волокнами.