

Приложение
к письму департамента образования,
науки и молодежной политики
Воронежской области
от 21.08.2020 № 80-12/7171

Вариант 1. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Каша гречневая молочная	200
Чай*	200
Хлеб **	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	455
Вторник	
Омлет натуральный	140
Зеленый горошек отварной консервированный	25
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	405
Среда	
Рыба припущенная	80
Картофельное пюре	150
Чай с лимоном*	200/7
Хлеб **	30
Масло сливочное	10
Итого	477
Четверг	
Запеканка творожноморковная со сметанным соусом	200/15
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
Пятница	
Макаронные изделия с тертым сыром	180
Чай*	200
Хлеб **	30
Масло сливочное	10
Итого	420

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

Вариант 2. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Суп молочный с макаронными изделиями	200
Чай*	200
Сыр (Российский и др)	15
Масло сливочное	10
Хлеб**	30
Итого	455
Вторник	
Омлет натуральный	140
Морковь тертая с р/м	60
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	430
Среда	
Запеканка рисовая	200
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Йогурт порционный	125
Хлеб**	30
Итого	555
Четверг	
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/15
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
Пятница	
Тефтели рыбные	80
Картофельное пюре	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб**	30
Итого	460

2 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Каша манная молочная	200
Сыр (Российский и др)	15
Чай с лимоном*	200/7
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	462
Вторник	
Биточки (мясо или птица)	80
Макаронные изделия отварные	150
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	470
Среда	
Кукуруза консервированная отварная	25
Омлет натуральный	140
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Сыр (Российский и др)	15
Итого	410
Четверг	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200
Чай *	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др)	15
Итого	455
Пятница	
Тефтели (мясо или птица)	80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Овощи свежие в нарезке	60
Сок фруктовый	200
Хлеб**	30
Итого	520

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 1. Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Салат зеленый с помидорами с р/м	60
Суп гороховый	250
Биточки (мясо, птица)	80
Овощное рагу	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Вторник	
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60
Борщ со сметаной	250/10
Рыба припущенная	80
Картофель отварной (запеченный)	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	800
Среда	
Салат из свежих овощей с р/м	60
Суп рисовый с картофелем	250
Бефстроганов	80
Макаронные изделия отварные	150
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Четверг	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60
Щи из свежей капусты	250
Плов из птицы	200
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	760
Пятница	
Салат из моркови с яблоком с р/м	60
Суп с макаронными изделиями	250
Печень по-строгановски	80
Картофельное пюре	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	790

2 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60
Суп овощной со сметаной	250/10
Тефтели (мясные)	80
Рис припущенный	150
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	800
Вторник	
Салат зеленый с огурцом с р/м	60
Рассольник по-ленинградски	250
Рыба, запеченная с картофелем по- русски	200
Сок фруктовый (овощной)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	760
Среда	
Салат витаминный с р/м	60
Суп картофельный с рисовой крупой	250
Котлеты (мясо или птица)	80
Макаронные изделия	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	790
Четверг	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60
Борщ со сметаной	250/10
Жаркое по-домашнему	200
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	770
Пятница	
Салат из моркови с яблоками с р/м	60
Суп рыбный	250
Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с	100
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	810

Вариант 2. Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ	
Понедельник**	
Салат из свеклы с р/м	60
Суп крестьянский с крупой	250
Бефстроганов	80
Капуста тушеная	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Вторник	
Икра кабачковая	60
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250
Рыба припущенная	80
Картофельное пюре	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Среда	
Капуста квашеная	60
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Тефтели (мясо, птица)	80
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Четверг	
Салат из моркови с р/м	60
Борщ с картофелем и фасолью	250
Плов из мяса (птицы)	200
Напиток клюквенный	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	760
Пятница	
Огурец соленый	60
Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20
Котлета рыбная	80
Картофель отварной	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	810

2 НЕДЕЛЯ	
Понедельник	
Овощи свежие (или соленые) в нарезке (огурцы)	60
Борщ со сметаной	250/10
Тефтели (мясные)	80
Вермишель отварная	150
Компот из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	800
Вторник	
Салат из свеклы с р/м	60
Суп рыбный	250
Куры тушеные	80
Рис припущенный	150
Компот из плодов сухих (изюм)*	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
Среда	
Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60
Суп овощной	250
Жаркое по-домашнему	200
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	760
Четверг	
Винегрет с р/м	60
Рассольник по-ленинградски	250
Рыба тушеная в томате с овощами	200
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	760
Пятница	
Овощи в нарезке - огурец свежий	60
Борщ со сметаной	250/10
Биточки (мясо или птица)	80
Каша рисовая	150
Напиток клюквенный	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	800

Примечание:

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