

Утверждаю

МУП «КШП»



Согласовано

МОУ «СОШ №4»



И.П.Кондакова

**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)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	220
ЧАЙ*	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
СЫР (РОССИЙСКИЙ И ДР.)	15	15
<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>ОБЕД:</b>		
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>ВТОРНИК</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	160
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>430</b>
<b>ОБЕД:</b>		
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>850</b>
<b>СРЕДА</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	200/7
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
<b>ИТОГО:</b>	<b>477</b>	<b>527</b>
<b>ОБЕД:</b>		
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/15	220/20
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>ОБЕД:</b>		
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЁРТЫМ СЫРОМ	180	200
ЧАЙ*	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>440</b>
<b>ОБЕД:</b>		
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	220
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ*	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
СЫР (РОССИЙСКИЙ И ДР.)	15	15
<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>ОБЕД:</b>		
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>850</b>
<b>ВТОРНИК</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/15	220/20
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200
ХЛЕБ**	30	30

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>ОБЕД:</b>		
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>810</b>
<b>СРЕДА</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	220
ЧАЙ*	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
СЫР (РОССИЙСКИЙ И ДР.)	15	15
<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>475</b>
<b>ОБЕД:</b>		
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>840</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ	200	220
ПОДЛИВА ФРУКТОВАЯ	15	20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>480</b>
<b>ОБЕД:</b>		
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>820</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>ЗАВТРАК:</b>		
БИТОЧКИ (МЯСО)	80	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	200/7
ХЛЕБ**	30	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	10
<b>ИТОГО:</b>	<b>477</b>	<b>527</b>
<b>ОБЕД:</b>		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	60
СУП РЫБНЫЙ	250	250
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ (ПТИЦА), ЗАПЕЧЕННАЯ 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>860</b>

**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.

*Данное меню может корректироваться в зависимости от наличия продуктового набора на пищеблоке в соответствии с выполнением среднесуточных норм, утвержденных СанПиНом.*

*Некоторые блюда могут быть заменены на равнозначные согласно утвержденным нормам питания в образовательных организациях.*