


«Утверждаю» 
Директор школы: Т.С. Алехина
приказ № 60.61 от 31.08.2021 г.

**Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов
МКОУ «Ростошинская СОШ»**

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),	100
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из плодов сухих	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	810