

**Примерное двухнедельное меню рационов питания для учащихся 1-4 классов в
общеобразовательных учреждениях на 2022 год**

СОГЛАСОВАНО

Исполнитель:

« 28 » 12 2021 г. /А.А. Турнина/



УТВЕРЖДАЮ

Заказчик:

« 28 » 12 2021 г. /М.З. Хаметшин/



Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.
День 1 / Понедельник	
Завтрак	
Салат из белокочанной капусты с огурцами/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60
Макароны отварные со сливочным маслом	150
Котлета из говядины с соусом	80/20
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	190/10
День 2/ Вторник	
Завтрак	
Салат из отварной свеклы	60
Жаркое из птицы	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
День 3 / Среда	
Завтрак	
Фрукт	100
Рис отварной	150
Котлета из птицы с соусом	80/20
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20

Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
День 4 / Четверг	
Завтрак	
Фрукт	100
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10
Перемяч печёный с мясом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	190/10
День 5 / Пятница	
Завтрак	
Салат картофельный с солеными огурцами	60
Плов из птицы	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
День 6 / Суббота	
Завтрак	
Огурцы свежие с маслом	60
Картофельное пюре	150
Рыба припущенная с овощами	90/30
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
День 7 / Понедельник	
Завтрак	
Сыр	15
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10
Пирожок с повидлом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром	190/10
День 8 / Вторник	
Завтрак	
Фрукт	100
Плов из говядины	200
Хлеб пшеничный	30

Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
День 9 / Среда	
Завтрак	
Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60
Каша гречневая рассыпчатая	150
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
День 10 / Четверг	
Завтрак	
Фрукт	100
Картофель тушеный	150
Котлета из говядины	80
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и курагой	180/10/7
День 11 / Пятница	
Завтрак	
Винегрет овощной	60
Плов из птицы	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
День 12 / Суббота	
Завтрак	
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60
Картофельное пюре	150
Котлета из птицы с соусом	80/20
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10