

Утверждаю.
Директор школы 
Приказ № 61 от « 24.08.2020г. »

Меню горячего питания обучающихся 1-11 классов

МОУ СОШ им И.С. Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

Разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», в соответствии с п.2.5 раздела 2 Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденных Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 18.05.2020г.

Примерное меню завтраков 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		
Каша пшённая молочная	200	220
Чай	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	5	5
Джем	15	15
Итого	450	470
Вторник		
Каша манная молочная	200	220
Чай с лимоном	200/7	200/7
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	440	460
Среда		
Каша овсяная молочная	200	220
Кофейный напиток	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	440	460
Четверг		
Каша рисовая рассыпчатая	180	200
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	420	440
Пятница		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	220
Какао с молоком	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	440	460
2 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
Каша «Дружба» молочная	200	220
Чай с сахаром	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	440	460

Вторник		
Каша манная молочная	200	220
Какао с молоком	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	440	460
Среда		
Каша ячневая молочная	200	220
Чай с сахаром	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр Российский	15	15
Итого	455	475
Четверг		
Каша гречневая молочная вязкая	200	220
Кофейный напиток	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	440	460
Пятница		
Плов с изюмом	200	220
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	440	460

Примерное меню 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		
Салат с помидорами с р/м	60	80
Суп с макаронами изделиями на к/бульоне	200	220
Рыба тушеная в томате с овощами	80	100
Каша рисовая рассыпчатая	200	220
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржаной	60	60
Итого	830	910
Вторник		

Салат из св. моркови с р/м	60	80
Суп карт.с бобовыми и м.птицы	250/30	250/40
Мясо тушеное	70	80
Капуста тушеная	180	200
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	810	860
Среда		
Салат из свежих огурцов с р/м	60	80
Рассольник ленинградский	200	220
Гуляш из говядины	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	740	830
Четверг		
Салат из свеклы с р/м	60	80
Уха с крупой	200	220
Картофельное пюре	180	200
Котлета мясная рубленая,запеченая	100	120
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	790	870
Пятница		
Салат избелокачанной капусты и свеклы с р/м	60	60
Борщ	250	250
Бефстроганов	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	180	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	820	840
2 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
Салат из квашенной капусты	60	80
Суп с клецками	200	220
Тефтели (мясные)	80	100
Пюре гороховое	180	200
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30

Итого	770	850
Вторник		
Салат зеленый с огурцом с р/м	60	60
Суп картофельный с гречневой крупой	250	250
Мясо тушеное	120	120
Макароны отварные	200	220
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	880	900
Среда		
Салат витаминный с р/м	60	60
Суп крестьянский с крупой	250	250
Плов из курицы	220	250
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	780	810
Четверг		
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	80
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250/10	250/10
Рагу овощное с мясом	200	220
Кисель из ягод (замороженные илч свежих)	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	760	800
Пятница		
Салат из кпусты и свеклы	60	80
Щи из свежей капусты с мясом	250	250
Сосиска отварная	50	50
Спагетти отварные	200	220
Соус томатный	50	50
Кисель	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	30	30
Итого	860	900