

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

Название блюда	1-4 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	
<b>Понедельник</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>790</b>
<b>Вторник</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>790</b>
<b>Среда</b>	
Капуста квашенная	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
<b>Итого</b>	<b>790</b>
<b>Четверг</b>	
Салат из морковки 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
<b>Итого</b>	<b>760</b>
<b>Пятница</b>	
Огурец соленый	60
Суп с овощами с мясными	250/20

фрикадельками	
Котлета рыбная	80
Картофель отварной	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
<b>Итого</b>	<b>810</b>
<b>Суббота</b>	
Салат из моркови	60
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Котлеты рубленые из птицы	75/75
Пюре картофельное	150
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб пшеничный, ржаной	50
<b>Итого</b>	<b>860</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	
<b>Понедельник</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>800</b>
<b>Вторник</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>790</b>
<b>Среда</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>760</b>
<b>Четверг</b>	
Винегрет с р/м	60
Рассольник по - ленинградский	250
Рыба тушеная в томате с овощами	200
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
<b>Итого</b>	<b>760</b>
<b>Пятница</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>800</b>
<b>Суббота</b>	
Салат из свеклы	60
Суп картофельный	250
Гуляш	80/75
Макароны отварные	150
Кисель из свежих овощей	200
Хлеб пшеничный, ржаной	50
<b>Итого</b>	<b>865</b>