**Примерные меню питания для обучающихся 1-4-х классов**

**Приложение 2  
к**[**MP 2.4.0179-20**](https://base.garant.ru/74238456/)

**Вариант 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название блюда | 1-4 классы |
| Выход (вес) порции (мл или гр.) |
| 1 неделя |  |
| Понедельник |  |
| Каша гречневая молочная | 200 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого | 455 |
| Вторник |  |
| Омлет натуральный | 140 |
| Зеленый горошек отварной консервированный | 25 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб [\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 405 |
| Среда |  |
| Рыба припущенная | 80 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 |
| Хлеб [\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 477 |
| Четверг |  |
| Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 200/15 |
| Какао с молоком | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 455 |
| Пятница |  |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 180 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 420 |
| 2 неделя |  |
| Понедельник |  |
| Каша пшённая молочная | 200 |
| Чай фруктовый[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого | 455 |
| Вторник |  |
| Запеканка рисовая со сметанным соусом | 200/15 |
| Какао с молоком | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 455 |
| Среда |  |
| Каша овсяная молочная | 200 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого | 455 |
| Четверг |  |
| Пудинг творожный с изюмом | 200 |
| Подлива фруктовая | 15 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 455 |
| Пятница |  |
| Биточки (мясо или птица) | 80 |
| Макаронные изделия | 150 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 477 |

**Вариант 2.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название блюда | 1-4 классы |
| Выход (вес) порции (мл или гр.) |
| 1 Неделя |  |
| Понедельник |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Масло сливочное | 10 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Итого | 455 |
| Вторник |  |
| Омлет натуральный | 140 |
| Морковь тертая с р/м | 60 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого | 430 |
| Среда |  |
| Запеканка рисовая | 200 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 |
| Йогурт порционный | 125 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Итого | 555 |
| Четверг |  |
| Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 200/15 |
| Какао с молоком | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 455 |
| Пятница |  |
| Тефтели рыбные | 80 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Компот из сухофруктов | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Итого | 460 |
| 2 неделя |  |
| Понедельник |  |
| Каша манная молочная | 200 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 462 |
| Вторник |  |
| Биточки (мясо или птица) | 80 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Какао с молоком | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 470 |
| Среда |  |
| Кукуруза консервированная отварная | 25 |
| Омлет натуральный | 140 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого | 410 |
| Четверг |  |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого | 455 |
| Пятница |  |
| Тефтели (мясо или птица) | 80 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 |
| Овощи свежие в нарезке | 60 |
| Сок фруктовый | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 |
| Итого | 520 |

**Примечание:**

\* - можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

\*\* - отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным видам, в том числе с пищевыми волокнами.