Редакция от 27 авг 2020

## Наборы блюд для питания учеников 1-4 классов

Воспользуйтесь готовыми наборами блюд для питания учеников 1-4 классов, чтобы составить примерное меню. Наборы блюд соответствуют нормам энергетической ценности, которые должны получить школьники за один прием пищи. В подборке - два варианта наборов  завтраков и обедов для учеников начальной школы.

## ****Завтрак. вариант 1.****

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

## ****Завтрак. вариант 2.****

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюда** | **Выход (вес) порции**  **(мл или гр)** |
| **1 НЕДЕЛЯ** | |
| Понедельник |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| Чай | 200 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Масло сливочное | 10 |
| Хлеб | 30 |
| Итого | 455 |
| Вторник |  |
| Омлет натуральный | 140 |
| Морковь тертая с р/м | 60 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб | 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 | 30 |
| Итого | 555 |
| Четверг |  |
| Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 200/15 |
| Какао с молоком | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 455 |
| Пятница |  |
| Тефтели рыбные | 80 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Компот из сухофруктов | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Итого | 460 |
| **2 НЕДЕЛЯ** | |
| Понедельник |  |
| Каша манная молочная | 200 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 462 |
| Вторник |  |
| Биточки (мясо или птица) | 80 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Какао с молоком | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого | 470 |
| Среда |  |
| Кукуруза консервированная отварная | 25 |
| Омлет натуральный | 140 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого | 410 |
| Четверг |  |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 |
| Чай | 200 |
| Хлеб | 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 | 30 |
| Итого | 520 |

## ****Обед. вариант 1****

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюда** | **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), запеченная с соусом молочным | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 |
| Компот из плодов сухих (шиповник) | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Итого | 810 |

## ****Обед. вариант 2****

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюда** | **Выход (вес) порции**  **(мл или гр)** |
| **1 НЕДЕЛЯ** | |
| Понедельник |  |
| 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 |
| Итого | 790 |
| Вторник |  |
| 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 |
| Итого | 790 |
| Среда |  |
| Капуста квашеная | 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 |
| Итого | 790 |
| Четверг |  |
| Салат из моркови 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 |
| Итого | 760 |
| Пятница |  |
| Огурец соленый | 60 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками | 250/20 |
| Котлета рыбная | 80 |
| Картофель отварной | 150 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 |
| Итого | 810 |
| **2 НЕДЕЛЯ** | |
| Понедельник |  |
| 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 |
| Итого | 800 |
| Вторник |  |
| 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 |
| Итого | 790 |
| Среда |  |
| 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 |
| Итого | 760 |
| Четверг |  |
| Винегрет с р/м | 60 |
| Рассольник по-ленинградски | 250 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 200 |
| Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 |
| Итого | 760 |
| Пятница |  |
| 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 |
| Итого | 800 |

© Материал из Справочной системы «Образование»  
https://1obraz.ru  
Дата копирования: 03.09.2020