**Утверждаю:**

**Директор МКОУ Хидибская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адалов А.Ш.**

**Вариант 1. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4и 5-11 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 гречневая молочная | 200 | 220 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Вторник |  |  |
| Омлет натуральный | 140 | 160 |
| Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 30 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб [\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 405 | 430 |
| Среда |  |  |
| Яйца вареные | 80 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб [\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 477 | 527 |
| Четверг |  |  |
| Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Пятница |  |  |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 200 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 420 | 440 |
| 2 неделя |  |  |
| Понедельник |  |  |
| Каша пшённая молочная | 200 | 220 |
| Чай фруктовый[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Вторник |  |  |
| Запеканка рисовая со сметанным соусом | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Среда |  |  |
| Каша овсяная молочная | 200 | 220 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| Четверг |  |  |
| Пудинг творожный с изюмом | 200 | 220 |
| Подлива фруктовая | 15 | 20 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| Пятница |  |  |
| Биточки (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Макаронные изделия | 150 | 180 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 477 | 527 |

**Утверждаю:**

**Директор МКОУ Хидибская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адалов А.Ш.**

**Вариант 2. Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 и 5-11 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блюда | 1-4 классы | 5-11 классы |
| Выход (вес) порции (мл или гр.) | Выход (вес) порции (мл или гр.) |
| 1 Неделя |  |  |
| **Понедельник** |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 220 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Итого | 455 | 475 |
| **Вторник** |  |  |
| Омлет натуральный | 140 | 160 |
| Морковь тертая с р/м | 60 | 80 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 430 | 495 |
| **Среда** |  |  |
| **Запеканка рисовая** | 200 | 220 |
| **Кисель из ягод (замороженных или свежих)** | 200 | 200 |
| **Йогурт порционный** | 125 | 125 |
| **Хлеб**[**\*\***](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Итого | 555 | 575 |
| **Четверг** |  |  |
| Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 200/15 | 220/20 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 455 | 480 |
| **Пятница** |  |  |
| Тефтели рыбные | 80 | 100 |
| Картофельное пюре | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Итого | 460 | 510 |
|  |  |  |
| **Суббота** |  |  |
| Борщ с мясом | 200 | 220 |
| Сыр (домашний) | 15 | 15 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого |  |  |
|  |  |  |
| **2 неделя** |  |  |
| **Понедельник** |  |  |
| Каша манная молочная | 200 | 220 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 462 | 482 |
| **Вторник** |  |  |
| Биточки (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 470 | 520 |
| **Среда** |  |  |
| Кукуруза консервированная отварная | 25 | 30 |
| Омлет натуральный | 140 | 160 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 410 | 435 |
| **Четверг** |  |  |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 220 |
| Чай[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 | 15 |
| Итого | 455 | 475 |
| **Пятница** |  |  |
| Тефтели (мясо или птица) | 80 | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 |
| Овощи свежие в нарезке | 60 | 80 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Итого | 520 | 590 |
| **Суббота** |  |  |
| Борщ с мясом | 200 | 220 |
| Сыр (домашний) | 15 | 15 |
| Чай с лимоном[\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2111) | 200/7 | 200/7 |
| Хлеб[\*\*](https://base.garant.ru/74238456/f7ee959fd36b5699076b35abf4f52c5c/#block_2222) | 30 | 30 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Итого | 470 | 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.