Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи/ Наименование блюд | Масса порций блюд, в гр. |
|
|  | **День 1 / Понедельник** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| №59 | Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 100 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 |
| №294 | Котлета из птицы с соусом | 90/20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №376 | Чай с сахаром | 190/10 |
|  | **Обед** |  |
| №20 | Салат из свежих огурцов | 100 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 |
| №306 | Пюре гороховое | 180 |
| №278 | Тефтели с соусом | 90/20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №342 | Компот из свежих плодов | 200 |
|  | **День 2 / Вторник** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| №45/№71 | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта) | 100 |
| №259 | Жаркое по-домашнему (из говядины) | 230 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №377 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 |
|  | **Обед** |  |
| № 62 | Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта) | 100 |
| №108 | Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной | 225/15/10 |
| №304 | Рис отварной | 180 |
| №229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100/30 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 |
|  | **День 3 / Среда** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| № 67 | Винегрет овощной | 100 |
| №302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 |
| №290 | Птица, тушенная в сметанном соусе | 50/50 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| № 377 | Чай с сахаром и яблоками | 180/10/10 |
|  | **Обед** |  |
| № 49/№71 | Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта) | 100 |
| №96 | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 225/15/10 |
| №265 | Плов из говядины | 230 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №359 | Кисель | 200 |
|  | **День 4 / Черверг** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| №338 | Фрукт | 100 |
| №173 | Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом | 220/5/10 |
| №420 | Сосиска в тесте | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 |
| №376 | Чай с сахаром | 190/10 |
|  | **Обед** |  |
| №42 | Салат картофельный с солеными огурцами | 100 |
| №102 | Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба | 235/15 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 |
| №294 | Котлета из птицы с соусом | 90/20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №342 | Компот из свежих плодов | 200 |
|  | **День 5 / Пятница** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| №338 | Фрукт | 100 |
| №304 | Рис отварной | 180 |
| №268 | Котлета из говядины с соусом | 90/20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №377 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 |
|  | **Обед** |  |
| № 52 | Салат из отварной свеклы | 100 |
| №112 | Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной | 225/15/10 |
| № 263 | Рагу овощное с говядиной | 230 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 |
|  | **День 6 / Суббота** |  |
|  | **Завтрак** |  |
|  | Кондитерское изделие | 40 |
| №312 | Картофельное пюре | 180 |
| №232 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90/30 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| № 377 | Чай с сахаром и яблоками | 180/10/10 |
|  | **Обед** |  |
| № 70 | Огурцы соленые | 100 |
| №88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 |
| №171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 |
| №288 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 90/30 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №359 | Кисель | 200 |
|  | **День 7 / Понедельник** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| №15 | Сыр | 15 |
| №173 | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом | 230/5/10 |
| №418 | Пирожок с повидлом | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №376 | Чай с сахаром | 190/10 |
|  | **Обед** |  |
| № 67 | Винегрет овощной | 100 |
| №101 | Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной | 225/15/10 |
| №259 | Жаркое по-домашнему с птицей | 230 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №342 | Компот из свежих плодов | 200 |
|  | **День 8 / Вторник** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| №338 | Фрукт | 100 |
| №312/ №321 | Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста) | 150/30 |
| №301 | Кнели куриные с соусом | 90/20 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №377 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 |
|  | **Обед** |  |
| №42 | Салат картофельный с солеными огурцами | 100 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 |
| №250 | Бефстроганов | 55/55 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 |
|  | **День 9 / Среда** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| № 45/№71 | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта) | 100 |
| №265 | Плов из говядины | 230 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| № 377 | Чай с сахаром и яблоками | 180/10/10 |
|  | **Обед** |  |
| №59 | Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 100 |
| №96 | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 225/15/10 |
| №306 | Пюре гороховое | 180 |
| №294 | Котлета из птицы с соусом | 90/20 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №359 | Кисель | 200 |
|  | **День 10 / Четверг** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| № 62 | Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта) | 100 |
| №302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 |
| №290 | Птица, тушенная в сметанном соусе | 50/50 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №376 | Чай с сахаром | 190/10 |
|  | **Обед** |  |
| №53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 |
| №112 | Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной | 225/15/10 |
| №304 | Рис отварной | 180 |
| №280 | Фрикадельки в соусе | 90/30 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 30 |
| №342 | Компот из свежих плодов | 200 |
|  | **День 11 / Пятница** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| № 338 | Фрукт | 100 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 |
| №243 | Сосиска отварная с соусом | 100/20 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №376 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 |
|  | **Обед** |  |
| № 20 | Огурцы свежие с маслом | 100 |
| №88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 |
| №312 | Картофельное пюре | 180 |
| №278 | Тефтели с соусом | 90/20 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 |
|  | **День 12 / Суббота** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| № 67 | Винегрет овощной | 100 |
| №259 | Жаркое по-домашнему (из говядины) | 230 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| № 377 | Чай с сахаром и яблоками | 180/10/10 |
|  | **Обед** |  |
| № 62 | Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови (после 1 марта) | 100 |
| №101 | Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб со сметаной | 225/15/10 |
| №171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 |
| №229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 90/30 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | Хлеб ржан-пшеничный | 20 |
| №359 | Кисель | 200 |