

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.
	День 1 / Понедельник	
	Завтрак	
№59	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№376	Чай с сахаром	190/10
	Обед	
№20	Салат из свежих огурцов	60
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
№312	Картофельное пюре	150
№278	Тефтели с соусом	80/20
	Хлеб пшеничный	20
	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)	60
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200
	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)	60
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10
№304	Рис отварной	150
№229	Рыба , тушенная в томате с овощами	90/30
	Хлеб пшеничный	40

	Хлеб ржан-пшеничный	20
№348	Компот из сухофруктов	200
	День 3 / Среда	
	Завтрак	
№ 67	Винегрет овощной	60
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150
№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 марта) /Огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	60
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
№265	Плов из говядины	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№359	Кисель	200
	День 4 / Черверг	
	Завтрак	
№338	Фрукт	100
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10
№420	Сосиска в тесте	90
	Хлеб пшеничный	30
№376	Чай с сахаром	190/10
	Обед	
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№342	Компот из свежих плодов	200
	День 5 / Пятница	
	Завтрак	

№338	Фрукт	100
№304	Рис отварной	150
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
	Обед	
№ 52	Салат из отварной свеклы	60
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10
№ 263	Рагу овощное с говядиной	210
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№348	Компот из сухофруктов	200
	День 6 / Суббота	
	Завтрак	
	Кондитерское изделие	40
№312	Картофельное пюре	150
№232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
	Обед	
№ 70	Огурцы соленые	60
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150
№288	Птица, тушеная в соусе с овощами	80/30
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№359	Кисель	200
	День 7 / Понедельник	
	Завтрак	
№15	Сыр	15
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10

№418	Пирожок с повидлом	60
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№376	Чай с сахаром	190/10
	Обед	
№ 67	Винегрет овощной	60
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10
№292	Жаркое по-домашнему с птицей	200
	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)	120/30
№301	Кнели куриные с соусом	80/20
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
	Обед	
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150
№250	Бефстроганов из говядины	50/50
	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)	60
№265	Плов из говядины	200
	Хлеб пшеничный	30

	Хлеб ржан-пшеничный	20
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
	Обед	
№59 / 37	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
№306	Пюре гороховое	160
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20
	Хлеб пшеничный	20
	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)	60
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150
№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	60
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10
№304	Рис отварной	150
№280	Фрикадельки в соусе	80/20
	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	150
№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 порционно с маслом	60
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
№312	Картофельное пюре	150
№278	Тефтели с соусом	80/20
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№348	Компот из сухофруктов	200
	День 12 / Суббота	
	Завтрак	
№ 67	Винегрет овощной	60
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200
	Хлеб пшеничный	20
	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)	60
№101	Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб со сметаной	225/15/10
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150
№229	Рыба , тушенная в томате с овощами	90/30
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржан-пшеничный	20
№359	Кисель	200