

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, тушеная 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 / Четверг	
	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