

**Первая неделя**

**Примерное  
двухнедельное меню горячего питания**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (г)	Калорийность (килокал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<b>Понедельник</b>						
1	Сосиски отварные	100	157,0	6,6	14,4	4,2
2	Каша гречневая	200-250	166	5,8	5,2	28,4
3	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100-150	65,8	0,31	0,18	0,21
4	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250-300	75,2	5,5	1,4	10,1
5	Сок фруктовый	200	120	1,4	0,2	22,8
6	Хлеб пшеничный	60	150	4,8	0,6	33,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>734,0</b>			
<b>Вторник</b>						
1	Котлеты из филе птицы панированные жаренные	120	166,5	10,65	8,6	4,8
2	Рис отварной	200-250	144	2,4	3,5	0,8
3	Сыр твердый	30	108	2,3	4,1	-
4	Суп из овощей	250-300	36,7	1,7	1,6	4,2
5	Компот из сухофруктов	200	124	-	-	15
6	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	150	4,8	0,6	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>729,2</b>			
<b>Среда</b>						
1	Циплята тушеные в соусе	100-120	255	24,1	19,5	4,5
2	Каша перловая	200-250	140	2,9	3,5	0,8
3	Салат из моркови с курагой	100-150	78,2	1,2	2,8	12,8
4	Борщ сибирский на мясном бульоне	250-300	76,7	5,4	3,4	6,5
5	Кисель из свежих плодов	200	194	0,2	0,2	47,4
6	Хлеб пшеничный	60	150	4,8	0,6	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>893,9</b>			
<b>Четверг</b>						
1	Рыба тушеная в томате, с овощами	75/75	275	9,7	5,1	0,6
2	Картофельное пюре	200-250	150	2,1	9	0,5
3	Помидоры свежие порционно	100-150	19,2	0,88	0,16	3,04
4	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250-300	62,0	4,7	3,2	3,9
5	Компот из ягод	200	178	0,2	0	27,2
6	Хлеб пшеничный	60	150	4,8	0,6	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>834,2</b>			
<b>Пятница</b>						
1	Гуляш из говядины	100-120	339	11,5	5,5	5
2	Макаронные отварные	200-250	166	2,2	10,7	14,2
3	Салат из свеклы с маслом растительным	100-150	197	1,4	14	16,8
4	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250-300	73,3	2,7	2,4	10,8
5	Чай с сахаром	200	58	1,3	1,4	18,4
6	Хлеб пшеничный, ржаной	60	150	4,8	0,6	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>983,0</b>			
<b>Суббота</b>						
1	Сырники творожные с сгущенным молоком	50/50	382,0	17,4	10,8	22,32
2	Банан	1 шт	94,8	4,7	5,2	38
3	Щи вегетарианские со сметаной	250-300	77,3	4,1	4,7	2,6
4	Какао с молоком сгущенным	200	190	3,3	3,7	24,8
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>744,1</b>			

№ п/п	Наименование блюда	Вторая неделя				
		Выход (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Понедельник						
1	Колбаса «Докторская» жареная	100	138	2,8	8,2	1,5
2	Каша пшеничная	200-250	219	5,8	5,2	28,4
3	Салат из свежих огурцов	100-150	65,8	0,2	0,2	47,4
4	Суп из овощей	250-300	36,7	1,7	1,6	4,2
5	Компот из свежих плодов	200	194	-	-	-
6	Хлеб пшеничный, ржаной	60	150	4,8	0,6	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>803,5</b>			
Вторник						
1	Макароны запеченные с сыром	180-230	321	18,1	20,5	28,5
2	Какао с молоком	200	190	3,3	3,7	24,8
3	Салат из свежих помидоров с перцем сладким	100-150	46,05	1,5	1,35	7,5
4	Борщ с капустой и картофелем	250-300	61,6	3,8	2,9	5,4
5	Бутерброд с колбасой п/к	20/20	139,3	9,1	23	18,5
6	Хлеб пшеничный	60	150	4,8	0,6	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>831,65</b>			
Среда						
1	Плов из говядины	200/50	278	38,6	8,6	40,35
2	Винегрет овощной	100-150	117,3	1,8	4,2	19,2
3	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250-300	30,4	3,7	0,3	3,4
4	Кисель из свежих плодов	200	194	0,5	3,15	0,4
5	Хлеб пшеничный	60	150	4,8	0,6	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>842,7</b>			
Четверг						
1	Тефтели из говядины (паровые)	65/50	294	15,9	18,8	15,1
2	Овощи тушеные	180-230	239	4,84	11,35	29,6
3	Помидоры свежие порционно	100-150	19,2	0,88	0,16	3,04
4	Уха ростовская	250-300	70,1	8,5	2,2	4,4
5	Чай с сахаром	200	59	0,2	0,6	15
6	Хлеб пшеничный	60	150	4,8	0,6	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>831,3</b>			
Пятница						
1	Курица отварная	50/50	244	15	18	3
2	Каша перловая	180-230	140	2,9	3,5	0,8
3	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100-150	65,8	0,31	0,18	0,21
4	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250-300	67,5	5,98	4,91	7,34
5	Кофейный напиток на молоке	200	124	1,3	1,4	18,4
6	Хлеб пшеничный, ржаной	60	150	4,8	0,2	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>849,3</b>			
Суббота						
1	Шницель натуральный рубленный	200	204	13,1	18,7	6,6
2	Макароны отварные	180-230	166	2,2	10,7	14,2
3	Суп гороховый на мясном бульоне	250-300	42,6	2,5	0,5	7,0
4	Кисель из свежих плодов	200	194	0,2	-	15,0
5	Хлеб пшеничный	60	150	4,8	0,6	31,2
<b>Энергетическая ценность пищи:</b>			<b>789,6</b>			

**Примечание:** При разработке примерного меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов.