

Разработано
АНО «Институт отраслевого питания (г.Москва) 24 декабря 2020
года

Утверждаю
Директор школы: Макарова Л.Ф.



Согласовано Руководитель
Управление Роспотребнадзора
по Забайкальскому краю
С.Э.Лапа
«___» декабря 2020 года

Приложение 1 к Акту по Договору от
24.11.2020 № 262

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
НЕДЕЛЯ 1						
Обед						
45М/сск	Салат из белокочанной капусты	80	1,07	2,05	4,62	41,22
97М/сск	Суп картофельный	250	2,53	1,38	15,88	84,37
232М/330М /сск	Рыба запечённая в сметанном соусе (треска)	100	11,99	7,73	4,72	131,64
125М/сск	Картофель отварной	180	3,58	4,21	24,03	146,24
349М/сск	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	23,10	96,72
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62
Итого за Обед			25,09	18,58	113,58	726,4

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
Обед						
73М/ссж	Икра кабачковая	70	1,23	2,22	5,46	46,99
81М/ссж	Борщ	250	1,83	3,09	7,57	64,75
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
297М/ссж	Фрикадельки из кур	100	15,16	12,93	6,76	198,28
30ЭМ/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,02	2,86	37,40	198,97
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	22,30	87,74
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62
Итого за Обед			30,85	25,86	122,94	849,14
Среда-1						
Обед						
63К/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	70	0,63	5,68	4,90	74,03
119М/ссж	Суп с бобовыми	250	10,03	4,60	15,00	133,81
267К/ссж	Оладьи из печени с морковью	100	17,14	10,78	15,17	226,95
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	6,56	38,34	246,01
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,44	0,13	17,97	79,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62
Итого за Обед			45,47	30,37	136,89	1032,91

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
Четверг-1						
Обед						
94К/ссж	Салат "Мозаика"	70	2,23	4,67	7.11	76,91
87М/ссж	Щи из свежей капусты	250	1,96	3,9	7,28	73,09
291 М/ссж	Плов из птицы	230	25,33	25,43	43,25	504,32
342М/ссж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62
Итого за Обед			35,14	34,84	112,02	903,25
Пятница-1						
Обед						
21К/ссж	Винегрет с сельдью	70	3,89	6,59	4,83	94,52
95М/ссж	Рассольник домашний	250	3,89	5.53	14,93	125,86
277К/ссж	Говядина* в кисло-сладком соусе	100	15.81	15.28	6,57	226,88
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,94	4,79	26,62	165,83
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62
Итого за Обед			33,67	33,15	102,73	848,71

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
НЕДЕЛЯ 2						
Понедельник-2						
Обед						
66М/ссж	Салат из моркови с изюмом	70	0,9	0,82	11,85	53,34
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,91	4,13	16,35	119,68
248К/ссж	Рыба запеченная с томатами	100	10,71	5,46	1,7	99.61
380К	Соус сметанный 3ОК	40	0,96	4.01	3,53	54,57
321М/ссж	Капуста тушеная	180	4,69	2.87	17,99	119,62
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	25.67	107,47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за Обед			28,27	18,14	115,73	742,49
Вторник-2						
Обед						
49М/ссж	Салат витаминный	70	0,76	4,83	6,56	73,63
97М	Суп картофельный на курином бульоне	250	4,16	3,14	12,7	124,71
294/М/ссж	Котлеты рубленные из птицы с маслом	100	15,68	21,67	15,43	320,14
302М/ссж	Рис отварной	180	4,57	3,7	48,01	243,54
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной	200	0,21	0,04	24,78	97,49
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62
Итого за Обед			30,52	34,14	137,06	1003,13

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
Среда-2						
Обед						
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	70	0,68	3,63	5,04	57,18
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,54	5,71	19,49	159,83
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	230	15,8	19,25	20,99	320,77
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,07	0,07	17,04	69,38
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62
Итого за Обед			29,32	29,42	92,14	750,78
Четверг-2						
Обед						
63К/ссж	Салат из свеклы с черносливом орехами	70	0,95	3,59	8,07	68,94
87М/ссж	Щи из свежей капусты	250	1,96	3,64	7,28	73,09
260М/ссж	Гуляш из говядины*	100	15,42	16,56	3,86	226,4
143М/ссж	Рагу из овощей	180	3,6	9,72	20	183,37
342М/ссж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,69	102,17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62
Итого за Обед			27,55	34,35	93,48	797,59

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
Пятница-2						
Обед						
51М/ссж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	70	1,07	3,58	12,64	74,75
96М/ссж	Рассольник ленинградский	250	3,79	5,54	17,24	134,54
288М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе	100	16,23	16,23	2,73	222,46
171М/ссж	Каша гречневая	180	10,19	7,87	46,01	295,21
	рассыпчатая					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого за Обед			39,35	35,86	153,11	1089,39

*Рекомендуется замена блюд из говядины на блюда из мяса кролика исходя из нормы замены согласно таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности.

