

Примерное 10 - ти дневное меню
Горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.
Оленегорска на период 10 дней необходимого количества основных
пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона,
дифференцированного по возрастным группам обучающихся 12 - 18
лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
210	Омлет натуральный с маслом	110
131	Горох отварной с маслом сливочным	60
376	Чай с сахаром	200/15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	55
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30
338	Яблоки	150
Итого за Затрак		650
Обед		
73	Икра кабачковая	120
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
265	Плов из свинины	200
350	Кисель из брусники свежей	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15
Итого за Обед		800
Полдник		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	45
Итого за Полдник		395

Рацион: 12-18

ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50
204	Макароны отварные с сыром	200
382	Какао с молоком	200
341	Апельсин с сахаром	130
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
Итого за Затрак		610
Обед		
45	Салат из белокочанной капусты	100
82	Борщ с капустой и картофелем	250
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/30
312	Пюре картофельное	180
388	Напиток из плодов шиповника	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35
Итого за Обед		925
Полдник		
67	Винегрет овощной	15
342	Компот из свежих яблок	200
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	40
Итого за Полдник		390

Рацион: 12-18

СРЕДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
---	--------------------------------	--------------

рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции
1	2	3
Затрак		
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	200
379	Кофейный напиток с молоком	200
1	Бутерброд с маслом сливочным	35
338	Банан	100
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
		550
Обед		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100
99	Суп из овощей	250
255/332	Печень по-строгановски с соусом	120
304	Рис отварной	180
349	Компот из смеси сухофруктов	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
Итого за Обед		910
Полдник		
54	Салат из свеклы с яблоками	150
379	Кофейный напиток с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Полдник		370

Рацион: 12-18

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
3	Бутерброд с сыром	50
182	Каша жидкая молочная рисовая	210
377	Чай с лимоном	200/15/7
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
Итого за Затрак		552
Обед		
52	Салат из свеклы отварной	150
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
284	Запеканка (рулет) картофельный с мясом или субпродуктами (сердце)	200
348	Компот из кураги	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
Итого за Обед		970
Полдник		
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым	150
342	Компот из свежих яблок	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
Итого за Полдник		390

Рацион: 12-18

ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210
15	Сыр (порциями)	30
376	Чай с сахаром	200/15
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
Итого за Затрак		550
Обед		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100
96	Рассольник ленинградский	250
294/330	Котлеты рубленые из птицы или кролика с соусом	90/20
309	Макаронные изделия отварные	180
350	Кисель из брусники свежей	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
Итого за Обед		900

Полдник		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
75	Икра свекольная	110
382	Какао с молоком	200
пр.пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Полдник		330

Рацион: 12-18

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50
204	Макароны отварные с сыром	230
338	Банан	100
378	Чай с молоком	215
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
Итого за Затрак		675
Обед		
67	Винегрет овощной	100
102	Суп картофельный с бобовыми	250
259	Жаркое по-домашнему	200
345	Компот из смородины черной	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25
Итого за Обед		800
Полдник		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150
388	Напиток из плодов шиповника	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35
Итого за Полдник		385

Рацион: 12-18

ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210
3	Бутерброд с сыром	50
376	Чай с сахаром	215
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
338	Яблоко	100
Итого за Затрак		675
Обед		
43	Салат из свежих овощей	100
82	Борщ с капустой и картофелем	250
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/30
312	Пюре картофельное	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
Итого за Обед		830
Полдник		
67	Винегрет овощной	150
342	Компот из свежих яблок	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
Итого за Полдник		380

Рацион: 12-18

СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	230
379	Кофейный напиток с молоком	200
341	Апельсин с сахаром	115
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
Итого за Затрак		605
Обед		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
ТТК	Котлета домашняя (оленина/свинина),с соусом	100
309	Макаронные изделия отварные	180
348	Компот из кураги	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
Итого за Обед		860
Полдник		
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым	150
382	Какао с молоком	200
пр.пр-во	Хлеб ржаной	45
Итого за Полдник		395

Рацион: 12-18

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	130
3	Бутерброд с сыром	40
376	Чай с сахаром	215
338	Яблоки	150
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
Итого за Затрак		565
Обед		
75	Икра свекольная	100
96	Рассольник ленинградский	250
290/330	Птица или кролик тушенные в соусе	100
304	Рис отварной	180
345	Компот из смородины черной	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Обед		870
Полдник		
45	Салат из белокочанной капусты	150
342	Компот из свежих яблок	200
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30
Итого за Полдник		380

Рацион: 12-18

ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
210	Омлет натуральный с маслом	110
131	Горох отварной с маслом сливочным	60
376	Чай с сахаром	215
338	Груша	100
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	35
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
Итого за Затрак		550
Обед		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100
102	Суп картофельный с горохом	250
271/330	Котлеты домашние,соус	90/30
302	Каша рассыпчатая греча	18
349	Компот из смеси сухофруктов	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15
Итого за Обед		880
Полдник		
54	Салат из свеклы с яблоками	150
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
Итого за Полдник		380