

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 7 - 11 лет

Рацион: 7-11

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак		
210	Омлет натуральный с маслом	95
131	Горох отварной с маслом сливочным	40
376	Чай с сахаром	200/15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
338	Яблоки	120
Итого за Затрак		510
Обед		
73	Икра кабачковая	80
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
265	Плов из свинины	150
350	Кисель из брусники свежей	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
Итого за Обед		730
Полдник		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25
Итого за Полдник		325

Рацион: 7-11

ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50
204	Макароны отварные с сыром	180
382	Какао с молоком	200
341	Апельсин с сахаром	100
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
Итого за Затрак		550
Обед		
45	Салат из белокочанной капусты	80
82	Борщ с капустой и картофелем	200
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/30
312	Пюре картофельное	170
388	Напиток из плодов шиповника	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
Итого за Обед		830
Полдник		
67	Винегрет овощной	120
342	Компот из свежих яблок	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
Итого за Полдник		350

Рацион: 7-11

СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	150
379	Кофейный напиток с молоком	200
1	Бутерброд с маслом сливочным	30
338	Банан	100
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
		500
Обед		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80
99	Суп из овощей	250
255/332	Печень по-строгановски с соусом	120
304	Рис отварной	150
349	Компот из смеси сухофруктов	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
Итого за Обед		840
Полдник		
54	Салат из свеклы с яблоками	120
379	Кофейный напиток с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Полдник		340

Рацион: 7-11

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	25
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Затрак		527
Обед		
52	Салат из свеклы отварной	80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
284	Запеканка (рулет) картофельный с мясом или субпродуктами (сердце)	170
348	Компот из кураги	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
Итого за Обед		760
Полдник		
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100
342	Компот из свежих яблок	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
Итого за Полдник		320

Рацион: 7-11

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	20
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
Итого за Затрак		500
Обед		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80
96	Рассольник ленинградский	200
294/330	Котлеты рубленые из птицы или кролика с соусом	90/20
309	Макаронные изделия отварные	170
350	Кисель из брусники свежей	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Обед		800
Полдник		
75	Икра свекольная	110
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
Итого за Полдник		350

Рацион: 7-11

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50
204	Макаронны отварные с сыром	180
338	Банан	100
378	Чай с молоком	215
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
Итого за Затрак		565
Обед		
67	Винегрет овощной	100
102	Суп картофельный с бобовыми	250
259	Жаркое по-домашнему	150
345	Компот из смородины черной	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Обед		740
Полдник		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	130
388	Напиток из плодов шиповника	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	10
Итого за Полдник		340

Рацион: 7-11

ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210
3	Бутерброд с сыром	30
376	Чай с сахаром	215
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25
338	Яблоко	100
Итого за Затрак		580
Обед		
43	Салат из свежих овощей	80
82	Борщ с капустой и картофелем	250
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/30
312	Пюре картофельное	170
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Обед		860
Полдник		
67	Винегрет овощной	120
342	Компот из свежих яблок	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
Итого за Полдник		340

Рацион: 7-11

СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210
379	Кофейный напиток с молоком	200
341	Апельсин с сахаром	100
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Затрак		550
Обед		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
ТТК	Котлета домашняя (оленина/свинина), с соусом сметанным с томатом	100
309	Макаронные изделия отварные	175
348	Компот из кураги	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Обед		825
Полдник		
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Полдник		320

Рацион: 7-11

ЧЕТВЕРГ

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

1	2	3
Затрак		
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100
3	Бутерброд с сыром	40
376	Чай с сахаром	215
338	Яблоки	150
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
Итого за Затрак		525
Обед		
75	Икра свекольная	60
96	Рассольник ленинградский	250
290/330	Птица или кролик тушенные в соусе	90
304	Рис отварной	150
345	Компот из смородины черной	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Обед		790
Полдник		
45	Салат из белокочанной капусты	120
342	Компот из свежих яблок	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
Итого за Полдник		340

Рацион: 7-11

ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Затрак		
210	Омлет натуральный с маслом	110
131	Горох отварной с маслом сливочным	40
376	Чай с сахаром	215
338	Груша	100
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
Итого за Затрак		505
Обед		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80
102	Суп картофельный с горохом	200
271/330	Котлеты домашние, соус	90/30
302	Каша рассыпчатая греча	150
349	Компот из смеси сухофруктов	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15
Итого за Обед		780
Полдник		
54	Салат из свеклы с яблоками	120
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
Итого за Полдник		335