

**Примерное 12 - ти дневное меню**  
**Горячих школьных завтраков, обедов и полдников**  
**для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.**  
**Оленегорска на период 12 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
<b>Завтрак</b>		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	190/10
3	Бутерброды с сыром	55
376	Чай с сахаром	200/15
338	Яблоки	100
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>
<b>Обед</b>		
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300
294/330	Котлеты из кури с соусом сметанным	90/30
302	Каша рассыпчатая греча	150
349	Компот из смеси сухофруктов	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>
<b>Полдник</b>		
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	180
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>

Рацион: 12-18

**ВТОРНИК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	150
204	Макароны отварные с сыром	250
377	Чай с лимоном	200/15/7
338	Банан	100
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	11
пр. пр-во	Хлеб ржаной	10
<b>Итого за Затрак</b>		<b>743</b>
<b>Обед</b>		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100
82	Борщ с капустой и картофелем	250
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/30
312	Пюре картофельное	230
388	Напиток из плодов шиповника	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	50
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50
<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>
<b>Полдник</b>		
422	Булочка ванильная	100
338	Яблоки	100
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные инд.упаковка	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>

Рацион: 12-18

## СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
16	Ветчина варёно - копчёная порциями	50
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210
378	Чай с молоком	150/50/15
341	Мандарин	100
14	Масло (порциями)	5
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за Затрак</b>		<b>615</b>
<b>Обед</b>		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	110
96	Рассольник ленинградский	250
289	Рагу из курицы	280
350	Кисель из смородины чёрной	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>
<b>Полдник</b>		
54	Салат из свеклы с яблоками	150
пр. пр-во	Хлеб ржаной	45
379	Кофейный напиток с молоком	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>395</b>

Рацион: 12-18

## ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
20	Салат из свежих огурцов	50
210	Омлет натуральный с маслом	100/10
376	Чай с сахаром	200/15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	50
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50
338	Груша	200
<b>Итого за Затрак</b>		<b>675</b>
<b>Обед</b>		
306	Кукуруза консервированная	120
99	Суп из овощей	300
309	Макаронные изделия отварные	230
ТТК	Котлета домашняя (оленина/свинина), с соусом	70/50
348	Компот из кураги	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за Обед</b>		<b>1030</b>
<b>Полдник</b>		
67	Винегрет овощной	160
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
342	Компот из свежих яблок	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>

Рацион: 12-18

## ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
288/330	Филе птицы отварное с соусом	35/15
165/330	Запеканка овощная с соусом	160/20
338	Банан	100
377	Чай с лимоном	200/15/7
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
<b>Итого за Затрак</b>		<b>612</b>
<b>Обед</b>		
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	110
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250

255/332	Печень по-строгановски с соусом	90/30
304	Рис отварной	200
349	Компот из смеси сухофруктов	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>
<b>Полдник</b>		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные инд.упаковка	200
338	Яблоки	100
429	Булочка «Веснушка»	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>

Рацион: 12-18

**СУББОТА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
15	Сыр порциями	30
181	Каша жидкая молочная из манной крупы маслом	240/10
377	Чай с лимоном	200/15/7
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	35
<b>Итого за Затрак</b>		<b>607</b>
<b>Обед</b>		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	150
102	Суп картофельный с горохом	250
294/330	Котлеты из кури с соусом сметанным	90/20
139	Капуста тушеная	200
388	Напиток из плодов шиповника	200
338	Яблоки	100
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	60
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за Обед</b>		<b>1100</b>

Рацион: 12-18

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	225/10
16	Ветчина варёно - копчёная порциями	40
378	Чай с молоком	150/50/15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за Затрак</b>		<b>560</b>
<b>Обед</b>		
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	150
96	Рассольник ленинградский	250
235/332	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным с	90/30
312	Пюре картофельное	260
350	Кисель из смородины чёрной	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
<b>Итого за Обед</b>		<b>1030</b>
<b>Полдник</b>		
423	Булочка с орехами	90
338	Яблоки	100
388	Напиток из плодов шиповника	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>390</b>

Рацион: 12-18

**ВТОРНИК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	180/25
1	Бутерброд с маслом сливочным	25
382	Какао с молоком	200

пр. пр-во	Хлеб ржаной	10
338	Груша	100
<b>Итого за Затрак</b>		<b>550</b>
<b>Обед</b>		
82	Борщ с капустой и картофелем	300
302	Каша рассыпчатая греча	190
271/330	Котлеты домашние, соус	90/30
352	Кисель из яблок	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>
<b>Полдник</b>		
429	Булочка «Веснушка»	90
338	Яблоки	100
342	Компот из свежих яблок	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>390</b>

Рацион: 12-18

**СРЕДА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
20	Салат из свежих огурцов	50
210	Омлет натуральный с маслом	100/10
376	Чай с сахаром	200/15
338	Банан	130
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	65
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25
<b>Итого за Затрак</b>		<b>595</b>
<b>Обед</b>		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300
255/332	Печень по-строгановски с соусом	70/30
309	Макаронные изделия отварные	200
348	Компот из кураги	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>
<b>Полдник</b>		
422	Булочка ванильная	100
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
338	Груша	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>

Рацион: 12-18

**ЧЕТВЕРГ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70
204	Макаронны отварные с сыром	190
379	Кофейный напиток с молоком	200
338	Яблоки	150
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за Затрак</b>		<b>665</b>
<b>Обед</b>		
70	Овощи натуральные соленые	100
99	Суп из овощей	250
294/330	Котлеты из кури с соусом сметанным	90/20
125	Картофель отварной с маслом растительным	200/10
350	Кисель из смородины чёрной	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	55
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50
<b>Итого за Обед</b>		<b>975</b>
<b>Полдник</b>		
423	Булочка с орехами	80
338	Банан	100
378	Чай с молоком	200

<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>
-------------------------	------------

Рацион: 12-18

**ПЯТНИЦА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	220/10
3	Бутерброды с сыром	45
377	Чай с лимоном	200/15/7
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	35
<b>Итого за Затрак</b>		<b>552</b>
<b>Обед</b>		
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	80
102	Суп картофельный с горохом	200
235/332	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/30
312	Пюре картофельное	200
349	Компот из смеси сухофруктов	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25
<b>Итого за Обед</b>		<b>975</b>
<b>Полдник</b>		
54	Салат из свеклы с яблоками	150
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
<b>Итого за Полдник</b>		<b>390</b>

Рацион: 12-18

**СУББОТА**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
288/330	Филе птицы отварное с соусом	35/15
165/330	Запеканка овощная с соусом	160/20
376	Чай с сахаром	200/15
338	Груша	100
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
<b>Итого за Затрак</b>		<b>625</b>
<b>Обед</b>		
82	Борщ с капустой и картофелем	300
271/330	Котлеты домашние, соус	90/30
139	Капуста тушеная	250
388	Напиток из плодов шиповника	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	55
пр. пр-во	Хлеб ржаной	55
<b>Итого за Обед</b>		<b>980</b>