

**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
<b>Завтрак</b>		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	190/10
3	Бутерброды с сыром	40
376	Чай с сахаром	200/15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	28
338	Яблоки	100
<b>Итого за Затрак</b>		<b>583</b>
<b>Обед</b>		
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200
294/330	Котлеты из кури с соусом сметанным	90/20
302	Каша рассыпчатая греча	150
349	Компот из смеси сухофруктов	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	10
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>
<b>Полдник</b>		
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>

Рацион: 7-11

ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70
204	Макароны отварные с сыром	220
377	Чай с лимоном	200/15/7
338	Банан	100
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15
<b>Итого за Затрак</b>		<b>627</b>
<b>Обед</b>		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100
82	Борщ с капустой и картофелем	200
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/30
312	Пюре картофельное	200
388	Напиток из плодов шиповника	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	35
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>
<b>Полдник</b>		
422	Булочка ванильная	100
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные инд.упаковка	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>

Рацион: 7-11

СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210
16	Ветчина варёно - копчёная порциями	40
378	Чай с молоком	150/50/15
341	Мандарин	100
пр. пр-во	Хлеб ржаной	10
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	10
<b>Итого за Затрак</b>		<b>585</b>
<b>Обед</b>		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100
96	Рассольник ленинградский	200

289	Рагу из курицы	240
350	Кисель из смородины чёрной	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>
Полдник		
54	Салат из свеклы с яблоками	150
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35
379	Кофейный напиток с молоком	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>385</b>

Рацион: 7-11

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
20	Салат из свежих огурцов	60
210	Омлет натуральный с маслом	85/5
376	Чай с сахаром	200/15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
338	Груша	200
<b>Итого за Затрак</b>		<b>645</b>
<b>Обед</b>		
306	Кукуруза консервированная	90
99	Суп из овощей	250
309	Макаронные изделия отварные	200
ТТК	Котлета домашняя (оленина/свинина), с соусом сметанным с томатом	70/30
348	Компот из кураги	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>
<b>Полдник</b>		
67	Винегрет овощной	150
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
342	Компот из свежих яблок	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>390</b>

Рацион: 7-11

ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
288/330	Филе птицы отварное с соусом	25/15
165/330	Запеканка овощная, с соусом	140/20
338	Банан	100
377	Чай с лимоном	200/15/7
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
<b>Итого за Затрак</b>		<b>567</b>
<b>Обед</b>		
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	99
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
255/332	Печень по-строгановски с соусом	90/30
304	Рис отварной	150
349	Компот из смеси сухофруктов	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
<b>Итого за Обед</b>		<b>799</b>
<b>Полдник</b>		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные инд.упаковка	200
429	Булочка «Веснушка»	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>

Рацион: 7-11

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/10
16	Ветчина варёно - копчёная порциями	30
378	Чай с молоком	150/50/15
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за Затрак</b>		<b>515</b>
<b>Обед</b>		
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100
96	Рассольник ленинградский	250
235/332	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/30
312	Пюре картофельное	200
350	Кисель из смородины чёрной	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	22
пр. пр-во	Хлеб ржаной	45
<b>Итого за Обед</b>		<b>937</b>
<b>Полдник</b>		
388	Напиток из плодов шиповника	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	10
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>

Рацион: 7-11

ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	120/30
1	Бутерброд с маслом сливочным	30
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	21
338	Груша	100
<b>Итого за Затрак</b>		<b>501</b>
<b>Обед</b>		
82	Борщ с капустой и картофелем	200
302	Каша рассыпчатая греча	150
271/330	Котлеты домашние, соус	90/30
352	Кисель из яблок	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>
<b>Полдник</b>		
67	Винегрет овощной	150
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
342	Компот из свежих яблок	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>390</b>

Рацион: 7-11

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	85/5
376	Чай с сахаром	200/15
338	Банан	100
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
<b>Итого за Затрак</b>		<b>535</b>
<b>Обед</b>		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
255/332	Печень по-строгановски с соусом	60/30
309	Макаронные изделия отварные	175
348	Компот из кураги	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>
<b>Полдник</b>		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные инд.упаковка	200
429	Булочка «Веснушка»	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>

Рацион: 7-11

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170
379	Кофейный напиток с молоком	200
338	Яблоки	150
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15
<b>Итого за Затрак</b>		<b>635</b>
<b>Обед</b>		
70	Овощи натуральные соленые	100
99	Суп из овощей	200
294/330	Котлеты из курицы с соусом сметанным	90/20
125	Картофель отварной с маслом растительным	140/10
350	Кисель из смородины чёрной	200
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	45
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>
<b>Полдник</b>		
422	Булочка ванильная	100
378	Чай с молоком	150/50/15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>315</b>

Рацион: 7-11

ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
<b>Затрак</b>		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	200/10
3	Бутерброды с сыром	35
377	Чай с лимоном	200/15/7
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	5
<b>Итого за Затрак</b>		<b>512</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 ржаной	30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>
<b>Полдник</b>		
54	Салат из свеклы с яблоками	150
382	Какао с молоком	200
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>