



Утверждено
Директор МБОУ «Конезаводская СОШ»
Т. М. Салахова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«КОНЕЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

(Возраст обучающихся 12-17 лет)

Примерное меню для учащихся 5-11 классов

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
п/ф	Фрикадельки, п/ф	90	16,0	13,0	5,0	200,0
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,7	36,4	203,5
54-23гн	Чай чёрный с сахаром	200	3,9	3,5	11,1	91,20
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	500	28,1	21,7	82	635,2
	Итого за день	500	28,1	21,7	82	635,2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
п/ф	Котлета, п/ф	100	9,7	7,7	5,9	131,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1,0	3,6	28,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	550	24,3	15,5	94,7	614,7
	Итого за день	550	24,3	15,5	94,7	614,7
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
45	Голень куриная, п/ф	115	13,0	11,0	15,0	245,0
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	32,8
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	525	23,2	16,5	87,5	615,2
	Итого за день	525	23,2	16,5	87,5	615,2
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
п/ф	Котлета, п/ф	100	9,7	7,7	5,9	131,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	510	18,4	13,6	70,8	478,1
	Итого за день	510	18,4	13,6	70,8	478,1
	Неделя 1 Пятница					

	Обед					
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	510	31,3	9,3	71,2	493,3
	Итого за день	510	31,3	9,3	71,2	493,3
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
п/ф	Фрикадельки, п/ф	90	16,0	13,0	5,0	200,0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1,0	фффффф фффффф фффффф фффффф фффф3,6	28,2
54-23гн	Чай чёрный с сахаром	200	3,9	3,5	11,1	91,20
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	540	29,8	23	85,2	664
	Итого за день	540	29,8	23	85,2	664
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
п/ф	Котлета, п/ф	100	9,7	7,7	5,9	131,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	510	17,6	13,6	67,5	461,7
	Итого за день	510	17,6	13,6	67,5	461,7
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-12м	Плов с курицей	220	30	8,9	36	346,2
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	32,8
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	480	34,9	9,5	75,7	519,6
	Итого за день	480	34,9	9,5	75,7	519,6
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	32,8
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	510	31,1	9,4	61,6	445,1

	Итого за день	510	31,1	9,4	61,6	445,1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
п/ф	Котлета, п/ф	100	9,7	7,7	5,9	131,2
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	277,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	510	23,2	15,1	79,7	616,4
	Итого за день	510	23,2	15,1	79,7	616,4

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3

Овощи свежие в нарезке- допускается использование иных овощей*

*Фрукты**-допускается выдача иных фруктов, или замена на фруктовые соки*

