Утверждено
Директор МБОУ «Конезаводская СОШ»
_____ Г. М. Салахова

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

(Возраст обучающихся 7-11 лет)

Примерное меню для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	9,0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,0	6,0	10,0	110,0
п/ф	Фрикадельки, п/ф	90	16,0	13,0	5,0	200,0
54-6г	Рис отварной	150	4,0	5,0	36,0	204,0
54-23гн	Чай чёрный с сахаром	200	3,9	3,5	11,1	91,20
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	5,0	1,0	30,0	141,0
Пром.	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	4,0	1,0	6,0	51,0
	Итого за обед	**855**	**38,9**	**29,5**	**100,1**	**806,2**
	Итого за день	**855**	**38,9**	**29,5**	**100,1**	**806,2**
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделими	200	5,2	2,8	18,5	119,6
п/ф	Котлета, п/ф	100	9,0	7,0	6,0	131,0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	6,0	36,0	234,0
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
Пром.	Мандарин**	150	1,2	0,3	11,3	52,5
	Итого за обед	**960**	**30,7**	**17,8**	**131,2**	**818,0**
	Итого за день	**960**	**30,7**	**17,8**	**131,2**	**818,0**
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	13,0
54-7с	Суп с рыбными консервами	200	8,0	4,0	12,0	116,0
45	Голень куриная, п/ф	115	13,0	11,0	15,0	245,0
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,0	5,0	33,0	197,0
54-6хн	Компот из вишни	200	0,0	0,0	10,0	43,0
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	5,0	1,0	30,0	141,0
Пром.	Яблоко**	100	0,0	0,0	10,0	44,0
	Итого за обед	**885**	**32,0**	**21,0**	**112,0**	**799,0**

	Итого за день	**885**	**32,0**	**21,0**	**112,0**	**799,0**
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-14з	Салат из свёклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10,0	73,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
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
Пром.	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за обед	**865**	**28,1**	**23,8**	**92,1**	**694,5**
	Итого за день	**865**	**28,1**	**23,8**	**92,1**	**694,5**
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	13,0
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	5,0	6,0	14,0	126,0
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-1хн	Компот из кураги	200	1,0	0,0	16,0	67,0
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	5,0	1,0	30,0	141,0
Пром.	Яблоко**	150	0,0	0,0	10,0	66,0
	Итого за обед	**920**	**38,2**	**15,8**	**93,9**	**684,7**
	Итого за день	**920**	**38,2**	**15,8**	**93,9**	**684,7**
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,0	6,0	10,0	110,0
п/ф	Фрикадельки, п/ф	90	16,0	13,0	5,0	200,0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	6,0	36,0	234,0
54-3соус	Соус красный основной	40	1,0	1,0	4,0	28,0
54-23гн	Чай чёрный с сахаром	200	3,9	3,5	11,1	91,20
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	5,0	1,0	30,0	141,0
Пром.	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	4,0	1,0	6,0	51,0
	Итого за обед	**845**	**42,9**	**31,5**	**102,1**	**855,2**
	Итого за день	**845**	**42,9**	**31,5**	**102,1**	**855,2**
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	13,0
54-4с	Картофельный суп с	200	5,0	3,0	19,0	120,0

	макаронными изделиями					
п/ф	Котлета, п/ф	100	9,0	7,0	6,0	131,0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,0	139,0
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,0	0,0	12,0	51,0
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	5,0	1,0	30,0	141,0
Пром.	Банан**	100	1,4	0,0	22,0	95,0
	Итого за обед	**870**	**24,4**	**16,0**	**111,0**	**690**
	Итого за день	**870**	**24,4**	**16,0**	**111,0**	**690**
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	1,0	5,0	4,0	67,0
54-8с	Суп гороховый	200	7,0	5,0	16,0	133,0
54-12м	Плов с курицей	220	30	9,0	36	346,0
54-6хн	Компот из вишни	200	0,0	0,0	10,0	43,0
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	5,0	1,0	30,0	141,0
Пром.	Яблоко**	134	0,0	0,0	13,0	59,0
	Итого за обед	**874**	**43,0**	**20,0**	**109,0**	**789,0**
	Итого за день	**874**	**43,0**	**20,0**	**109,0**	**789,0**
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	13,0
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	5,0	6,0	14,0	126,0
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-6хн	Компот из вишни	200	0,0	0,0	10,0	43,0
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	5,0	1,0	30,0	141,0
Пром.	Яблоко**	170	0,0	0,0	10,0	81,0
	Итого за обед	**940**	**37,2**	**15,8**	**87,9**	**675,7**
	Итого за день	**940**	**37,2**	**15,8**	**87,9**	**675,7**
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	9,0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,0	6,0	6,0	92,0
п/ф	Котлета, п/ф	100	9,0	7,0	6,0	131,0
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	8,0	7,0	29,0	208,0
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,0	16,0	67,0
Пром.	Хлеб пшеничный порционный	60	5,0	1,0	30,0	141,0

Пром.	Апельсин**	130	1,0	0,0	11,0	49,0
	Итого за Обед	**900**	**30,0**	**21,0**	**100,0**	**697,0**
	Итого за день	**900**	**30,0**	**21,0**	**100,0**	**697,0**

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" З

Овощи свежие в нарезке*- допускается использование иных овощей
Фрукты**-допускается выдача иных фруктов, или замена на фруктовые соки