



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 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					
54-2з	Огурец в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	9,0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,0	7,0	11,0	111,0
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	905	39,9	30,5	101,1	807,2
	Итого за день	905	39,9	30,5	101,1	807,2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,2	3,8	19,5	120,6
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	950	30,8	18,6	125,7	787,9
	Итого за день	950	30,8	18,6	125,7	787,9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	13,0
54-7с	Суп с рыбными консервами	250	9,0	5,0	13,0	117,0
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	935	33,0	22,0	113,0	800,0
	Итого за день	935	33,0	22,0	113,0	800,0

	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	250	5,7	6,6	6,7	93,2
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	915	29,1	24,8	93,1	695,5
	Итого за день	915	29,1	24,8	93,1	695,5
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	13,0
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	6,0	7,0	15,0	127,0
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	970	39,2	16,8	94,9	685,7
	Итого за день	970	39,2	16,8	94,9	685,7
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,0	7,0	11,0	111,0
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	895	43,9	32,5	103,1	856,2
	Итого за день	895	43,9	32,5	103,1	856,2
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	13,0
54-4с	Картофельный суп с макаронными изделиями	250	6,0	4,0	20,0	121,0

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	920	25,4	17,0	112,0	691
	Итого за день	920	25,4	17,0	112,0	691
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	1,0	5,0	4,0	67,0
54-8с	Суп гороховый	250	8,0	6,0	17,0	134,0
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	924	44,0	21,0	110,0	790,0
	Итого за день	924	44,0	21,0	110,0	790,0
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке*	60	1,0	0,0	2,0	13,0
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	6,0	7,0	15,0	127,0
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	990	38,2	16,8	88,9	676,7
	Итого за день	990	38,2	16,8	88,9	676,7
	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	250	6,0	7,0	7,0	93,0
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	950	31,0	22,0	101,0	698,0
	Итого за день	950	31,0	22,0	101,0	698,0

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*