



Утверждено
Директор МБОУ Лицей №7
г. Саяногорск
Даньшин Д.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ,
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСКА
ЛИЦЕЙ №7

(Возраст учащихся 11-18 лет)

Примерное меню для учащихся 5-11 классов

Возрастная категория: от 11 до 18 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*	100	0.8	0.1	2.5	14.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
126	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	1170	38.4	32.1	152.6	1052.4
	Итого за день	1170	38.4	32.1	152.6	1052.4
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
395	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Обед	1150	43.4	38.3	149.4	1116.1
	Итого за день	1150	43.4	38.3	149.4	1116.1
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6

126	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Обед	1150	38.8	48.2	135.6	1131.2
	Итого за день	1150	38.8	48.2	135.6	1131.2
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
394	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Обед	1150	37.9	28.7	148.5	1004.5
	Итого за день	1150	37.9	28.7	148.5	1004.5
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	100	1.5	8.9	9.7	124.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
398	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Обед	1100	37.2	32.8	154.8	1063.9
	Итого за день	1100	37.2	32.8	154.8	1063.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2з	Огурец в нарезке*	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2

395	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Обед	1160	45.8	43.5	165.5	1236.3
	Итого за день	1160	45.8	43.5	165.5	1236.3
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
394	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1160	37.7	37.1	138.7	1039.5
	Итого за день	1160	37.7	37.1	138.7	1039.5
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1100	41.1	37	124.8	997.3
	Итого за день	1100	41.1	37	124.8	997.3
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1

126	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1150	42.1	40.8	155.3	1157.7
	Итого за день	1150	42.1	40.8	155.3	1157.7
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
395	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	1160	37.8	31.7	156.8	1063.1
	Итого за день	1160	37.8	31.7	156.8	1063.1

*Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены
Роспотребнадзора" 3*

Овощи свежие в нарезке*- допускается использование иных овощей