

Согласовано:  
Директор школы № 67



Согласовано:  
ИП Заварзина О.А.



Примерное 12-ти дневное меню горячих школьных завтраков, обедов и полдников для организации питания детей с 7-11 лет и с 12-18 лет в государственных образовательных учреждениях.

| День          |            | Наименование блюда                          | Возраст с 7-11 лет | Возраст с 12-18 лет |
|---------------|------------|---|--------------------|---------------------|
| <b>День 1</b> |            | <b>Понедельник</b>                          |                    |                     |
| завтрак       | 1          | Йогурт фруктовый                            | 100                | 100                 |
|               | 2          | Каша вязкая молочная овсяная с маслом слив. | 150/10             | 200/10              |
|               | 3          | Чай с сахаром                               | 200                | 200                 |
|               | 4          | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40                 | 40                  |
|               |            | Итого объем блюд                            | 500                | 550                 |
| обед          | 1          | Салат из св. капусты с яблоками             | 60                 | 100                 |
|               | С 1 марта  | Винегрет овощной                            | 60                 | 100                 |
|               | 2          | Суп гороховый с говядиной                   | 10/200             | 10/250              |
|               | 3          | Зразы из говядины                           | 90                 | 100                 |
|               | 4          | Макаронные издел. отварные с маслом слив.   | 150/5              | 180/5               |
|               | 5          | Компот из св. яблок                         | 200                | 200                 |
|               | 6          | Хлеб пшеничный йодированный                 | 30                 | 30                  |
|               |            | Итого объем блюд                            | 765                | 895                 |
| полдник       | 1          | Мучное/кондитерское изделие                 | 100                | 150                 |
|               | 2          | Сок фруктовый                               | 200                | 200                 |
|               |            | Итого объем блюд                            | 300                | 350                 |
| <b>День 2</b> |            | <b>Вторник</b>                              |                    |                     |
| завтрак       | 1          | Котлета из птицы                            | 90                 | 100                 |
|               | 2          | Каша рисовая рассыпчатая с маслом слив.     | 150/10             | 190/10              |
|               | 3          | Чай с лимоном                               | 200/10             | 200/10              |
|               | 4          | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40                 | 40                  |
|               |            | Итого объем блюд                            | 500                | 550                 |
| Обед          | 1          | Салат из св. огурцов                        | 60                 | 100                 |
|               | С 1 ноября | Салат из морской капусты                    | 60                 | 100                 |
|               | 2          | Рассольник ленинградский                    | 200                | 250                 |
|               | 3          | Жаркое по-домашнему с говядиной             | 200                | 200                 |
|               | 4          | Компот из сухофруктов                       | 200                | 200                 |
|               |            | Итого объем блюд                            | 520                | 650                 |
|               | 5          | Хлеб пшеничный                              | 30                 | 30                  |

|               |            |  |           |           |
|---------------|------------|--|-----------|-----------|
|               |            | йодированный                                     |           |           |
|               | 6          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20        | 20        |
|               |            | Итого объем блюд                                 | 710       | 800       |
| полдник       | 1          | Мучное/кондитерское изделие                      | 50        | 50        |
|               | 2          | Кисломолочный продукт                            | 200       | 200       |
|               | 3          | Фрукты   | 100       | 100       |
|               |            | Итого объем блюд                                 | 350       | 350       |
| <b>День 3</b> |            | Среда  |           |           |
| Завтрак       | 1          | Колбаса или сосиски отварные                     | 50        | 50        |
|               | 2          | Макаронные изделия отварн. с маслом слив.        | 150/10    | 200/10    |
|               | 3          | Какао с молоком                                  | 200       | 200       |
|               | 4          | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 40        |
|               | 5          | Мучное/кондитерское изделие                      | 50        | 50        |
|               |            | Итого объем блюд                                 | 500       | 550       |
| Обед          | 1          | Салат из св. помидор со сл. перцем               | 60        | 100       |
|               | С 1 ноября | Салат из соленых огурцов                         | 60        | 100       |
|               | 2          | Борщ с капустой и картоф. с говяд. и со сметаной | 10/200/10 | 10/250/10 |
|               | 3          | Котлета «особая»                                 | 90        | 100       |
|               | 4          | Картофельное пюре с маслом слив.                 | 150/5     | 180/5     |
|               | 5          | Компот из изюма                                  | 200       | 200       |
|               | 6          | Хлеб пшеничный йодированный                      | 30        | 30        |
|               | 7          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20        | 20        |
|               |            | Итого объем блюд                                 | 775       | 905       |
| полдник       | 1          | Ватрушка с творогом                              | 100       | 100       |
|               | 2          | Йогурт питьевой разливной                        | 200       | 250       |
|               |            | Итого объем блюд                                 | 300       | 350       |
| <b>День 4</b> |            | Четверг  |           |           |
| Завтрак       | 1          | Запеканка творожная с морковью                   | 170       | 200       |
|               | 2          | Повидло  | 50        | 50        |
|               | 3          | Чай с сахаром                                    | 200       | 200       |
|               | 4          | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 40        |
|               |            | Итого объем блюд                                 | 460       | 490       |
| Обед          | 1          | Салат из св. помидор и огурцов                   | 60        | 100       |
|               | С 1 ноября | Салат из свеклы с сыром                          | 60        | 100       |

|         |            |  |           |           |
|---------|------------|--|-----------|-----------|
|         | 2          | Суп картоф. с клецками с птицей                                | 10/200    | 10/250    |
|         | 3          | Плов с говядиной   | 200       | 200       |
|         | 4          | Напиток из св. ягод  | 200       | 200       |
|         | 5          | Хлеб пшеничный йодированный                                    | 30        | 30        |
|         | 6          | Хлеб ржано-пшеничный   | 20        | 20        |
|         |            | Итого объем блюд   | 720       | 810       |
| полдник | 1          | Мучное/кондитерское изделие                                    | 50        | 50        |
|         | 2          | Молоко кипяченое   | 200       | 200       |
|         | 3          | Фрукты   | 100       | 100       |
|         |            | Итого объем блюд   | 350       | 350       |
|         |            |  |           |           |
| День 5  |            | Пятница  |           |           |
| Завтрак | 1          | Тефтели из говяд. тушен. в соусе                               | 110       | 110       |
|         | 2          | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 150       | 200       |
|         | 3          | Чай с лимоном  | 200/5     | 200/5     |
|         | 4          | Хлеб пшеничный йодированный                                    | 40        | 40        |
|         |            | Итого объем блюд   | 505       | 555       |
| обед    | 1          | Салат из сырых овощей  | 60        | 100       |
|         | С 1 ноября | Салат картоф. с кукурузой и морковью                           | 60        | 100       |
|         | 2          | Суп овощной с говядиной со сметаной                            | 10/200/10 | 10/250/10 |
|         | 3          | Птица тушеная в соусе  | 100       | 100       |
|         | 4          | Макаронные издел. отварн                                       | 150       | 180       |
|         | 5          | Компот из кураги   | 200       | 200       |
|         | 6          | Хлеб пшеничный йодированный                                    | 30        | 30        |
|         | 7          | Хлеб ржано-пшеничный   | 20        | 20        |
|         |            | Итого объем блюд   | 780       | 900       |
| Полдник | 1          | Сосиска в тесте  | 100       | 100       |
|         | 2          | Сок фруктовый разливной  | 200       | 250       |
|         |            | Итого объем блюд   | 300       | 350       |
|         |            |  |           |           |
| День 6  |            | Суббота  |           |           |
| завтрак | 1          | Вареники с овощным фаршем промышленного произв. с маслом слив. | 250/10    | 300/10    |
|         | 2          | Кофейный напиток с молоком                                     | 200       | 200       |
|         | 3          | Хлеб пшеничный йодированный                                    | 40        | 40        |
|         |            | Итого объем блюд   | 500       | 550       |
| Обед    | 1          | Салат из св. капусты с огурцом св. и сл. перцем                | 60        | 100       |
|         |            |  |           |           |

|               |            |  |        |        |
|---------------|------------|--|--------|--------|
|               | С 1 ноября | Салат из кв. капусты                       | 60     | 100    |
|               | 2          | Суп картоф. с мясными фрикадельками        | 10/200 | 10/250 |
|               | 3          | Рыба запечен. в яйце                       | 90     | 100    |
|               | 4          | Картофель отварной                         | 150    | 180    |
|               | 5          | Кисель из св. ягод                         | 200    | 200    |
|               | 6          | Хлеб пшеничный йодированный                | 30     | 30     |
|               | 7          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 20     | 20     |
|               |            | Итого объем блюд                           | 760    | 890    |
| полдник       | 1          | Масса творожная плод. ягодная              | 100    | 100    |
|               | 2          | Сок фруктовый разливной                    | 200    | 250    |
|               |            | Итого объем блюд                           | 300    | 350    |
| <b>День 7</b> |            | Понедельник                                |        |        |
| Завтрак       | 1          | Масса творожная плод. ягодная              | 100    | 100    |
|               | 2          | Каша молочн. жидкая рисовая с маслом слив. | 150/10 | 200/10 |
|               | 3          | Чай с сахаром                              | 200    | 200    |
|               | 4          | Хлеб пшеничный йодированный                | 40     | 40     |
|               |            | Итого объем блюд                           | 500    | 550    |
| Обед          | 1          | Салат из св. огурцов                       | 60     | 100    |
|               | С 1 ноября | Салат из свеклы с сыром                    | 60     | 100    |
|               | 2          | Суп картоф. с лапшой домашн. с птицей      | 10/200 | 10/250 |
|               | 3          | Фрикадельки из говяд. тушен. в соусе       | 110    | 110    |
|               | 4          | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150    | 180    |
|               | 5          | Компот из сухофруктов                      | 200    | 200    |
|               | 6          | Хлеб пшеничный йодированный                | 30     | 30     |
|               | 7          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 20     | 20     |
|               |            | Итого объем блюд                           | 780    | 900    |
| Поддник       | 1          | Мучное/кондитерское изделие                | 50     | 50     |
|               |            | Кисломолочный продукт                      | 200    | 200    |
|               |            | Фрукты                                     | 100    | 100    |
|               |            | Итого объем блюд                           | 350    | 350    |
| <b>День 8</b> |            | Вторник                                    |        |        |
| завтрак       | 1          | Запеканка творожная с морковью             | 170    | 200    |
|               |            | Повидло                                    | 50     | 50     |
|               |            | Чай с лимоном                              | 200/10 | 200/10 |
|               |            | Хлеб пшеничный                             | 50     | 50     |

|                |           |   |        |        |
|----------------|-----------|---|--------|--------|
|                |           | йодированный                            |        |        |
|                |           | Итого объем блюд                        | 480    | 510    |
| Обед           | 1         | Салат из св. капусты с яблоками         | 60     | 100    |
|                | С1 марта  | Винегрет                                | 60     | 100    |
|                | 2         | Суп картоф. гречневый с говяд.          | 10/200 | 10/250 |
|                | 3         | Котлета «школьная»                      | 90     | 100    |
|                | 4         | Рагу овощное                            | 150    | 180    |
|                | 5         | Компот из кураги                        | 200    | 200    |
|                | 6         | Хлеб пшеничный йодированный             | 30     | 30     |
|                | 7         | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20     | 20     |
|                |           | Итого объем блюд                        | 765    | 895    |
| Полдник        | 1         | Мучное/кондитерское изделие             | 100    | 100    |
|                | 2         | Йогурт фруктовый разливной              | 200    | 250    |
|                |           | Итого объем блюд                        | 300    | 350    |
| <b>День 9</b>  |           | Среда                                   |        |        |
| Завтрак        | 1         | Макароньы отварные с сыром              | 160    | 210    |
|                | 2         | Какао с молоком                         | 200    | 200    |
|                | 3         | Мучное/кондитерское изделие             | 100    | 100    |
|                | 4         | Хлеб пшеничный йодированный             | 40     | 40     |
|                |           | Итого объем блюд                        | 500    | 550    |
| Обед           | 1         | Салат из св. помидор и огурцов          | 60     | 100    |
|                | с1 ноября | Салат из кваш. капусты                  | 60     | 100    |
|                | 2         | Суп картоф. с горохом                   | 200    | 250    |
|                | 3         | Поджарка рыбная                         | 90     | 100    |
|                | 4         | Картофельное пюре                       | 150    | 180    |
|                | 5         | Компот из св. яблок                     | 200    | 200    |
|                | 6         | Хлеб пшеничный йодированный             | 30     | 30     |
|                | 7         | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20     | 20     |
|                |           | Итого объем блюд                        | 750    | 880    |
| Полдник        | 1         | Мучное/кондитерское изделие             | 50     | 50     |
|                |           | Сок фруктовый разливной                 | 200    | 200    |
|                |           | Фрукты                                  | 100    | 100    |
|                |           | Итого объем блюд                        | 350    | 350    |
| <b>День 10</b> |           | Четверг                                 |        |        |
| Завтрак        | 1         | Колбаса или сосиски отварная            | 50     | 50     |
|                | 2         | Каша рисовая рассыпчатая с маслом слив. | 190/5  | 240/5  |

|                |           |   |        |        |
|----------------|-----------|---|--------|--------|
|                | 3         | Чай с лимоном                                   | 200/10 | 200/10 |
|                | 4         | Хлеб пшеничный йодированный                     | 45     | 45     |
|                |           | Итого объем блюд                                | 500    | 550    |
| Обед           | 1         | Салат из св. капусты с огурцом св. и сл. перцем | 60     | 100    |
|                | С1 ноября | Салат из свеклы с зеленым горошком              | 60     | 100    |
|                | 2         | Суп картоф. с сайрой                            | 10/200 | 10/250 |
|                | 3         | Тефтели из говя. тушен. в соусе                 | 110    | 110    |
|                | 4         | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150    | 180    |
|                | 5         | Компот из сухофруктов                           | 200    | 200    |
|                | 6         | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30     | 30     |
|                | 7         | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20     | 20     |
|                |           | Итого объем блюд                                | 780    | 900    |
| Полдник        | 1         | Йогурт питьевой разливной                       | 250    | 300    |
|                | 2         | Сосиска в тесте                                 | 50     | 50     |
|                |           | Итого объем блюд                                | 350    | 350    |
| <b>День 11</b> |           | Пятница   |        |        |
| Завтрак        | 1         | Фрикаделька из говяд. тешен. в соусе            | 110    | 110    |
|                | 2         | Макаронные издел. отварные                      | 150    | 200    |
|                | 3         | Кофейный напиток с молоком                      | 200    | 200    |
|                | 4         | Хлеб пшеничный йодированный                     | 40     | 40     |
|                |           | Итого объем блюд                                | 500    | 550    |
| Обед           | 1         | Салат из св. помидор со сл. перцем              | 60     | 100    |
|                | С1 ноября | Салат из морской капусты                        | 60     | 100    |
|                | 2         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной        | 200/5  | 250/5  |
|                | 3         | Гуляш из говядины                               | 100    | 100    |
|                | 4         | Картофель отварной                              | 150    | 180    |
|                | 5         | Напиток из св. яго.                             | 200    | 200    |
|                | 6         | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30     | 30     |
|                | 7         | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20     | 20     |
|                |           | Итого объем блюд                                | 765    | 885    |
| Полдник        | 1         | Кекс творожный                                  | 100    | 100    |
|                |           | Молоко кипяченое                                | 200    | 250    |
|                |           | Итого объем блюд                                | 300    | 350    |

| День 12 |            | Суббота  |        |        |
|---------|------------|--|--------|--------|
| Завтрак | 1          | Вареники с картофелем промышленного произв. с маслом слив. | 250/10 | 300/10 |
|         | 2          | Какао с молоком  | 200    | 200    |
|         | 3          | Хлеб пшеничный йодированный                                | 40     | 40     |
|         |            | Итого объем блюд   | 500    | 550    |
| Обед    | 1          | Салат из св. огурцов                                       | 60     | 100    |
|         | С 1 ноября | Салат из соленых огурцов                                   | 60     | 100    |
|         | 2          | Суп картоф. с макарон. издел. с говядиной                  | 10/200 | 10/250 |
|         | 3          | Рагу с птицей  | 200    | 200    |
|         | 4          | Компот из яблок  | 200    | 200    |
|         | 5          | Хлеб пшеничный йодированный                                | 30     | 30     |
|         | 6          | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 20     | 20     |
|         |            | Итого объем блюд   | 720    | 810    |
| Полдник | 1          | Мучное/кондитерское изделие                                | 50     | 50     |
|         |            | Сок фруктовый разливной                                    | 200    | 200    |
|         |            | Фрукты   | 100    | 100    |
|         |            | Итого объем блюд   | 350    | 350    |
|         |            |  |        |        |
|         |            |  |        |        |