

**Примерное двухнедельное меню рационов питания для учащихся 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях на 2022год**

СОГЛАСОВАНО

Исполнитель:

/ А.А. Турнина /

«__» 202_г.

УТВЕРЖДАЮ

Заказчик:

/ М.З. Хаметшин /

«__» 202_г.

Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.
День 1 / Понедельник	
Завтрак	
Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта) /огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50
Макароны отварные со сливочным маслом	180
Котлета из говядины с соусом	90/20
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50
Чай с сахаром	190/10
День 2 / Вторник	
Завтрак	
Салат из отварной свеклы	50
Жаркое из птицы	230
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
День 3 / Среда	
Завтрак	
Фрукт	100
Рис отварной	180
Котлета из птицы с соусом	90/20
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
День 4 / Четверг	
Завтрак	
Фрукт	100

Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10
Перемяч печеный с мясом	60
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром	190/10
День 5 / Пятница	
Завтрак	
Салат картофельный с солеными огурцами	50
Плов из птицы	220
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
День 6 / Суббота	
Завтрак	
Огурцы свежие с маслом	50
Картофельное пюре	180
Рыба припущенная с овощами	90/30
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
День 7 / Понедельник	
Завтрак	
Сыр	15
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12
Пирожок с повидлом	60
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром	190/10
День 8 / Вторник	
Завтрак	
Фрукт	100
Плов из говядины	230
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
День 9 / Среда	
Завтрак	
Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50
Каша гречневая рассыпчатая	180

Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
День 10 / Четверг	
Завтрак	
Фрукт	100
Картофель тушеный	180
Котлета из говядины с соусом	90/20
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и курагой	180/10/7
День 11 / Пятница	
Завтрак	
Винегрет овощной	50
Плов из птицы	220
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
День 12 / Суббота	
Завтрак	
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50
Картофельное пюре	180
Котлета из птицы с соусом	90/20
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10