



МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
возраст 11 – 18 лет
(Сезон: осенне -зимний период)
разработано на основании Стандарта оказания
услуги по обеспечению горячим питанием
обучающихся государственных и муниципальных
общеобразовательных организаций Амурской области

Понедельник

71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
291М/ссж	Плов из птицы (индейка)	250	27,05	33,14	47,01	595,37	0,13	5,75	11,38	4,04	31,90	336,75	62,44	2,60
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
0	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00			85,00	68,67	6,00	0,60
Итого за		507	31,04	34,57	82,26	766,33	0,22	10,23	11,38	4,07	127,65	420,98	76,36	4,18

Вторник

71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным 85/5	100	15,49	17,30	14,34	275,25	0,20	0,00	22,22	0,75	14,37	164,31	26,90	2,51
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48

Среда

71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
288М/ссж	Куры отварные с маслом	100	25,47	25,87	0,57	337,44	0,13	3,82	117,11	0,47	29,55	223,53	27,13	2,28
321М/ссж	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	16,00	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,41	2,65	15,70	97,29	0,02	0,69	9,00		11	81,0	12,60	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за		520	36,79	32,83	55,71	666,57	0,33	109,32	142,11	1,03	320,30	445,93	90,04	4,71

Четверг

259М/ссж	Жаркое домашнему (свинина)	200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,90
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07		2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
Итого за Обед		805	25,60	29,52	100,09	770,57	0,86	131,00	10,40	6,27	124,10	418,77	129,70	7,57
Всего за		1325	62,39	62,35	155,79	1437,13	1,19	240,32	152,51	7,29	444,4	864,69	219,74	12,28

Среда-

71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
288М/ссж	Куры отварные с маслом	100	25,47	25,87	0,57	337,44	0,13	3,82	117,11	0,47	29,55	223,53	27,13	2,28
321М/ссж	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	16,00	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,41	2,65	15,70	97,29	0,02	0,69	9,00		11	81,0	12,60	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за		520	36,79	32,83	55,71	666,57	0,33	109,32	142,11	1,03	320,30	445,93	90,04	4,71

Четверг-

259М/ссж	Жаркое домашнему (свинина)	200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,90
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07		2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37
Итого за Обед		805	25,60	29,52	100,09	770,57	0,86	131,00	10,40	6,27	124,10	418,77	129,70	7,57
Всего за		1325	62,39	62,35	155,79	1437,13	1,19	240,32	152,51	7,29	444,4	864,69	219,74	12,28

Пятница-

71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К/ссж	Куриное филе запеченое	100	29,09	10,50	0,00	184,38	0,12	2,64	52,89	2,11	22,60	212,47	25,37	1,75
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
Итого за		517	41,70	19,08	70,74	595,77	0,52	6,72	80,89	2,85	103,33	510,00	196,97	8,48

Суббота-

71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	100	11,56	9,20	12,05	177,69	0,18	2,90	23,56	2,93	43,67	129,08	23,33	0,75
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за		520	18,92	15,22	73,38	510,88	0,45	89,83	86,37	3,46	171,64	307,02	72,71	3,06

Понедельник

71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
	Плов из птицы (индейка)		21,6									269,4		
291М/ссж		200	4	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	0	49,95	2,08
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00			85,00	68,67	6,00	0,60
Итого за			25,7								116,9	344,9		
		457	5	28,00	77,08	667,39	0,19	56,58	49,95	3,44	2	2	59,60	2,97

Вторник

71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00			0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,10	15,05	4,61	218,46	0,10	0,89	13,33	0,48	27,91	173,29	24,96	2,41	
302М/ссж	Рис отварной	180	4,57	3,69	48,01	243,54	0,05	0,00	16,80	0,30	6,85	98,60	32,44	0,66	
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	85,00	68,67	6,00	0,60	
Итого за Завтрак		537	24,74	20,19	88,25	635,36	0,25	9,39	30,13	0,93	129,91	355,32	72,52	4,73	

Среда

71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М/ссж	Зразы рубленые	150	16,31	21,57	19,42	337,98	0,14	13,35	35,94	4,70	51,82	193,34	32,47	3,06
309М/ссж	Макаронные изделия	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
	отварные													
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за		577	26,70	26,47	95,08	727,98	0,33	21,65	51,94	5,85	144,42	320,18	56,71	5,65

Четверг

87М/ссж	Щи из свежей капусты	250	2,23	5,77	7,51	92,17	0,06	34,56	12,50	1,87	57,24	46,62	19,42	0,71
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
0	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
0	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07		2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37

Пятница-

71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
234М/ссж	Котлеты или биточки рыбные(горбуша)	100	11,81	9,35	13,13	184,33	0,15	0,54	24,00	2,97	47,41	132,04	24,39	0,83
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за		527	19,05	15,31	70,24	497,39	0,42	39,97	45,96	3,32	179,73	318,69	78,04	3,84

Суббота -

71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе (грудки)	100	17,45	6,95	3,59	131,81	0,11	1,56	43,56	0,82	24,95	133,24	16,38	1,08
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,00	76,50	61,80	5,40	0,54
Итого за		532	28,08	11,68	81,15	528,47	0,30	5,94	57,96	1,84	126,47	267,28	39,96	3,64

