

Приложение 6.4. Вариант 2
к Региональному стандарту оказания услуги
по обеспечению горячим питанием обучающихся
государственных и муниципальных
образовательных организаций Курской области

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	Сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	550	22,6	15,7	97,4	612,3	
обед							
	Икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	14,1	118,1	82
	котлета, рубленая из птицы	100	16,4	10,8	12,8	201,6	295
	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	Сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1090	31,1	25,9	145,5	933,1	
	ИТОГО	1650	53,7	41,6	242,9	1545,4	
День 2							
завтрак	Булочка школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	349
	Сыр порциями российский	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321

	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР

	всего	570	23,5	30 ,0	120 ,6	839 ,6	
обед	салатизбелокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	супкартофельныйс макароннымиизделиями	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103
	пловизкурицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	чайслимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлебржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлебпшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1047	33,7	22,4	145,8	924,1	
	ИТОГО	1637	57,1	63,0	237,6	1763 ,7	
День 3							
завтрак	кашаизпшенаириса молочнаясмаслом	210	6,8	11,1	33,4	260,0	175
	яблокисвежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какаосмолоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	
	хлебпшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	17,0	12,8	106,3	603,0	
обед	винегрето овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольникленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,5	96
	гуляшизсвинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	кашагречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	302
	компотизсмеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПР
	хлебржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлебпшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	всего	990	31,5	48,6	164,9	1225,6	
	ИТОГО	1570	48,5	61,4	271,2	1828,6	
День 4							

завтрак	творожныйсырок	50	7,5	4,0	5,7	89,0	ПР
	кашаманнаямолочная жидкаяссахаром	250	7,5	4,3	42,2	276,0	181
	чайссахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлебпшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	21,6	9,0	94,7	575,9	
обед	икрасвекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	75
	супизовощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	котлетарыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюрекартофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	булочкаШкольная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	349
	компотизсмеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	430
	хлебржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлебпшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1000	34,7	23,5	181,4	1081,8	
	ИТОГО	1580	56,3	32,5	276,1	1657,7	
День 5							
завтрак	кашавязкаямолочнаяиз рисасмаслом и сахаром	250/10	6,5	10,8	52,9	334,0	174
	чайслимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	14
	маслосливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	377
	хлебпшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	550	13,2	18,7	100,2	612,2	
обед	салатизбелокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	супгороховый	300	9,0	3,9	20,7	153,9	119
	гуляшизсвинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	макаронныеизделия отварныесмаслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	яблокосвежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338

	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	ПР
	хлебжвано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлебпшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1090	34,3	49,3	124,0	1231,2	
	ИТОГО	1630	47,5	68,0	224,2	1843,4	
День 6							
завтрак	блины смолоком сгущенным	210	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фруктяблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какаомолоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлебпшеничный	40	3,0	0,4	18,7	85,4	ПР
	всего	550	20,4	11,2	124,2	667,5	
обед	винегретоовощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щиизсвежейкапустыс картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	котлета,рубленнаяиз птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	295
	рисотварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	430
	компотизсмеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлебжвано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	всего	960	28,3	33,9	157,9	1050,7	
	ИТОГО	1530	48,7	45,1	282,1	1718,2	
Неделя2							
День 7							
завтрак	пловсфруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	какаомолоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	сырпорциями(российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	яблокосвежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлебпшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	610	17,5	14,3	102,0	664,4	

обед	икраизкабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольникленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,4	111
	печень,тушенаявсоусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	кашагречневая рассыпчатая	200	11,9	5,5	53,1	309,1	302
	чайслимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочкаШкольная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлебржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлебпшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1050	39,3	31,4	168,7	1117,5	
	ИТОГО	1660	56,8	45,7	270,7	1718,9	
День 8							
завтрак	кашапшеннаямолочная	250	9,1	5,3	47,7	275,9	182
	сырпорциями(российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чайссахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлебпшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	560	22,6	14,5	94,5	594,2	
обед	салатизбелокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	супкартофельныйс мяснымифрикадельками	300	2,4	3,3	18,3	127,2	104
	жаркоепо-домашнемуиз свинины	350	33,3	36,6	27,8	574,4	259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлебржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлебпшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1140	44,2	47,3	142,4	1191,9	
	ИТОГО	1700	66,8	61,8	236,9	1786,1	
День 9							
завтрак	Сосискиотварные	110	11,0	23,9	0,4	261,0	243

	Капустатушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321
	чайлимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлебпшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	23,4	40,6	91,9	817,8	
обед	винегрето овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	супизовощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	рыбаприпущенная (минтай)смаслом	120	18,2	4,4	2,2	121,4	227
	компотизсмеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	рисотварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	304
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1110	34,5	22,2	174,5	1040,8	
	ИТОГО	1690	57,9	62,8	266,4	1858,6	
День 10							
завтрак	кашавязкаянамолокеиз овсяныххлопьевссахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	чайссахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлебпшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	фрукт(банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	всего	600	17,2	7,7	118,4	600,9	
обед	икраизкабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щиизсвежейкапустыс картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	птицаотварная	120	26,0	16,0	0,2	248,0	288
	макаронныеизделия отварныесмаслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	компотизсмеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349

	хлебжрано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлебпшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	всего	1010	42,7	38,0	144,5	1092,0	
	ИТОГО	1610	59,9	45,7	262,9	1692,9	
День 11							
завтрак	Кашажидкая молочнаяиз гречневойкрупы	250	7,5	8,5	36,5	252,5	183
	какаомолоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлебпшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	яблокосвежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	всего	630	17,7	10,2	109,7	595,5	
обед							
	салатизбелокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	супгороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюрекартофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	гуляшизвинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	булочкаШкольная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлебжрано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлебпшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1000	33,5	46,1	150,2	1153,9	
	ИТОГО	1630	51,2	56,3	259,9	1749,4	
День 12							
завтрак	Мюсли смолоком	250	6,0	10,0	37,0	262,0	179
	Сырпорциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чайсахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлебпшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	560	19,5	19,2	83,8	580,3	

обед	икрасекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщскапустой картофелем	250	2,1	5,8	14,1	118,1	82
	пловизкурицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	компотизсмеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлебпшеничный	30	6,9	8,5	0,0	107,4	ПР
	хлебржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	всего	890	37,7	34,0	143,4	1036,5	
	ИТОГО	1050	57,2	53,2	227,2	1616,8	
	Итого за 12 дней		662,0	632,6	3055,6	20707,4	
	Завтрак	6940	236,1	214,5	1211,9	8316,1	
	Обед	11287	425,9	418,1	1843,7	12391,3	
	Итого за 1 день		55,0	52,7	254,6	1725,6	
	Завтрак	578,3	19,6	17,8	100,9	693,0	
	Обед	940,5	35,4	34,8	153,6	1032,6	
	%соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильногои В.А. Тутельяна.– М.:ДеЛиплюс, 2015.– 544с.