# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ

# ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 ЛЕТ

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **136** | **Суп с крупой** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **413** | **Сосиска отварная** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **469** | **Макаронные изделия отварные с м/с** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Овощи по сезону** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **685** | **Чай с сахаром** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **2-ой день** | | | | |
| **139** | **Суп картофельный с бобовыми** | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **498** | **Биточки из птицы** | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **511** | **Рис отварной** | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Овощи по сезону** | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **865** | **Чай с сахаром** | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **3-й день** | | | | |
| **110** | **Борщ с картофелем и свежей капустой** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **437** | **Гуляш из говядины** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **302** | **Каша пшеничная** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **78** | **Икра свекольная** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **685** | **Чай с сахаром** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **4-й день** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
| **139** | **Суп картофельный .с макаронными изделиями** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **366** | **Запеканка из творога с сг/мол** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **685** | **Чай с сахаром и лимон** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **5-й день** | | | | |
| **132** | **Рассольник ленинградский** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **489** | **Рагу из птицы** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **302** | **Каша гречневая** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Овощи по сезону** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **588** | **Компот из сухофр. Или св.фр.** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Фрукты по сезону** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 6-й день | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **110** | **Борщ из свежей капусты с картофелем** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **324** | **Котлета рыбная** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **518** | **Картофель отварн м/сл** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Овощи по сезону** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **685** | **Чай с сахаром** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | **Фрукты по сезону** | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  |  | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **2-ая неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1-й день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **139** | | **Суп из овощей** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **443** | | **Плов из говядины** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Овощи по сезону** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **685** | | **Чай с сахаром** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2-й день** | | | |  | | |
| **139** | | **Суп с бобовыми** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **302** | | **Каша гречневая м/сл** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **57** | | **Свекла отварн** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **685** | | **Чай с сах** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **3-й день** | | | | |
| **110** | | **Борщ с карт и кап** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **443** | | **Рыба тушеная в томате с овощами** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **302** | | **Рис отварной** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Овощи по сезону** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **685** | | **Чай с сахаром** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **4-й день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **131** | | **Рассольник домашний** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **437** | | **Гуляш из говядины** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **302** | | **Каша пшенная** | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Овощи по сезону** | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **685** | | **Чай с сахаром** | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5-й день** | | | |  | | |
| **416** | | **Котлета из говядины** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **520** | | **Картофельное пюре** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Овощи по сезону** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **685** | | **Чай с сахаром** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Фрукты по сезону** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | |
| **6-й день** | | | |  | | |
| **134** | | **Суп крестьянский с крупой / пшено** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **461** | | **Тефтели из говядины** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **302** | | **Каша пшеничная м/сл** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **685** | | **Компот из св.фруктов** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Фрукты по сезону** | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Примечание.**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г
3. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина 1987 г.

Вменю включены сезонные фрукты и овощи используются в сложном гарнире.

Для приготовления блюд включена продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе – йодированная соль, йодированное яйцо, морская рыба.