

Примерное двухнедельное меню рационов питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях на 2022 год

Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.
День 1 / Понедельник	
Завтрак	
Салат из белокочанной капусты с огурцами/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60
Макароны отварные со сливочным маслом	150
Котлета из говядины с соусом	80/20
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	180/15
Обед	
Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	60
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Пюре гороховое	150
Кнели куриные с соусом	80/20
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржан-пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200
День 2 / Вторник	
Завтрак	
Салат из отварной свеклы	60
Жаркое из птицы	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5
Обед	
Сыр	15
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Картофельное пюре	150
Биточки рыбные с соусом	80/30
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Компот из яблок	200
День 3 / Среда	
Завтрак	
Фрукт	100
Рис отварной	150
Котлета из птицы с соусом	80/20
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и яблоками	175/15/10
Обед	
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60

Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
Плов с говядиной (крупа гречневая)	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром и курагой	175/15/7
День 4 / Черверг	
Завтрак	
Фрукт	100
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10
Перемячпечёный с мясом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	180/15
Обед	
Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10
Рагу из птицы	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200
День 5 / Пятница	
Завтрак	
Салат картофельный с солеными огурцами	60
Плов из птицы	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5
Обед	
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60
Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15
Макароны отварные со сливочным маслом	150
Котлета из говядины с соусом	80/20
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржан-пшеничный	20
Кисель	200
День 6 / Суббота	
Завтрак	
Огурцы свежие с маслом	60
Картофельное пюре	150
Рыба припущенная с овощами	90/30
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и яблоками	175/15/10
Обед	
Салат из отварной свеклы	60

Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10
Рис отварной	150
Курица тушеная с овощами	80/30
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из свежих плодов	200
День 7 / Понедельник	
Завтрак	
Сыр	15
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10
Пирожок с повидлом	60
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром	180/15
Обед	
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60
Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржан-пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200
День 8 / Вторник	
Завтрак	
Фрукт	100
Плов из говядины	200
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5
Обед	
Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	60
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Макароны отварные со сливочным маслом	150
Кнели куриные с соусом	80/20
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржан-пшеничный	20
Кисель	200
День 9 / Среда	
Завтрак	
Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60
Каша гречневая рассыпчатая	150
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и яблоками	175/15/10

Обед	
Салат из отварной свеклы	60
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10
Рагу овощное с говядиной	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржан-пшеничный	20
Компот из свежих плодов	200
День 10 / Четверг	
Завтрак	
Фрукт	100
Картофель тушеный	150
Котлета из говядины	80
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и курагой	175/15/7
Обед	
Сыр	10
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10
Рис отварной	150
Рыба припущенная с овощами	90/30
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржан-пшеничный	30
Компот из сухофруктов	200
День 11 / Пятница	
Завтрак	
Винегрет овощной	60
Плов из птицы	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5
Обед	
Огурцы свежие с маслом	60
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Каша пшеничная рассыпчатая	150
Курица тушеная с овощами	80/30
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржан-пшеничный	20
Кисель	200
День 12 / Суббота	
Завтрак	
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60
Картофельное пюре	150
Котлета из птицы с соусом	80/20
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржан-пшеничный	20
Чай с сахаром	180/15
Обед	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60

Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из изюма	200

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

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
Обед	
Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	50
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Пюре гороховое	180
Кнели куриные с соусом	90/20
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Компот из сухофруктов	200
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
Обед	
Сыр	15
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Картофельное пюре	180
Биточки рыбные с соусом	90/30
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Компот из яблок	200
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
Обед	
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	50
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
Плов с говядиной (крупа гречневая)	230
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и курагой	180/10/7

День 4 / Черверг	
Завтрак	
Фрукт	100
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10
Перемячпеченый с мясом	60
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром	190/10
Обед	
Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10
Рагу из птицы	220
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Компот из сухофруктов	200
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
Обед	
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы свежие порционно(после 1 марта)	50
Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15
Макароны отварные со сливочным маслом	180
Котлета из говядины с соусом	90/20
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Кисель	200
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
Обед	
Салат из отварной свеклы	50
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10
Рис отварной	180
Курица тушеная с овощами	80/30
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Компот из свежих плодов	200
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
Обед	
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	50
Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10
Жаркое по-домашнему (из говядины)	220
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Компот из сухофруктов	200
День 8 / Вторник	
Завтрак	
Фрукт	100
Плов из говядины	230
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
Обед	
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	50
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Макароны отварные со сливочным маслом	180
Кнели куриные с соусом	90/20
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Кисель	200
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	40
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10
Обед	
Салат из отварной свеклы	50
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10
Рагу овощное с говядиной	220
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Компот из свежих плодов	200
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

Обед	
Сыр	20
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10
Рис отварной	180
Рыба припущенная с овощами	90/30
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Компот из сухофруктов	200
День 11 / Пятница	
Завтрак	
Винегрет овощной	50
Плов из птицы	220
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5
Обед	
Огурцы свежие с маслом	50
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10
Каша пшеничная рассыпчатая	180
Курица тушеная с овощами	80/30
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Кисель	200
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
Обед	
Салат из свеклы с зеленым горошком	50
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10
Жаркое по-домашнему (из говядины)	220
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60
Компот из изюма	200

Пищевые продукты, которые не допускаются для организации сбалансированного питания учащихся

1. Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
2. Остатки пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленная накануне.
3. Плодоовощная продукция с признаками порчи.
4. Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
5. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
6. Непотрошенная птица.
7. Мясо диких животных.
8. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
9. Яйца с загрязненной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
10. Консервы с нарушением герметичности банок, банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
11. Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
12. Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
13. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
14. Зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные или верные колбасы.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простоквашу.
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
20. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
21. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.
22. Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия.
23. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы.
24. Острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы.
25. Кофе натуральный, тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.
26. Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры.
27. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
28. Газированные напитки.
29. Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
30. Жевательная резинка.
31. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5 %).
32. Карамель, в том числе леденцовая.
33. Закусочные консервы.
34. Заливные блюда (мясные и рыбные).
35. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
36. Окрошки и холодные супы.
37. Яичница-глазунья.
38. Паштеты и блинчики с мясом и с творогом.
39. Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.