

Примерное меню обедов для обучающихся

Вариант 1

№ п/п	Название блюд	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
1	Салат из свежих овощей с р/м	60
2	Суп гороховый	250
3	Тефтели (мясо)	115/75
4	Фасоль с овощами	150
5	Компот из сухофруктов	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
	Итого	942
Вторник		
1	Огурцы свежие (или марин) в нарезке	60
2	Борщ со сметаной	250/10
3	Рыба припущенная	100
4	Картофель отварной (запеченный)	150
5	Кисель из ягод (замороженных)	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
	Итого	862
Среда		
1	Салат из свежих овощей с р/м	60
2	Суп рисовый с картофелем	250
3	Бефстроганов	100
4	Макаронные изделия отварные	150
5	Компот из плодов сухих (шиповник) <*>	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
	Итого	852
Четверг		
1	Помидор свежий в нарезке	60
2	Щи из свежей капусты	250
3	Плов из птицы	250
4	Компот из вишни	200
5	Хлеб пшеничный	46
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
7	Итого	852
Пятница		
1	Салат из моркови с р/м	60
2	Суп с макаронными изделиями	250
3	Печень по-строгановски	100
4	Картофельное пюре	150

5	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной	46
	Итого	852
Суббота		
1	Суп с фрикадельками	250/25
2	Жаркое по-домашнему	37,5/250
3	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
4	Хлеб пшеничный	46
5	Хлеб ржаной	46
	Итого	854,5
2 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
1	Овощи свежие в нарезке	60
2	Суп овощной со сметаной	250/10
3	Тефтели (мясные)	115/75
4	Рис припущенный	150
5	Компот из свежих яблок	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной	46
	Итого	952
Вторник		
1	Салат зеленый с огурцом с р/м	60
2	Рассольник по-ленинградски	250
3	Рыба, запеченная в соусе с грибами	170
4	Сок фруктовый	200
5	Хлеб пшеничный	46
6	Хлеб ржаной	46
7	Итого	772
Среда		
1	Салат витаминный с р/м	60
2	Суп картофельный с рисовой крупой	250
3	Котлеты (мясо или птица)	100
4	Макаронные изделия	150
5	Компот из сухофруктов	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной	46
	Итого	852
Четверг		
1	Помидор свежий в нарезке	60
2	Борщ со сметаной	250/10
3	Жаркое по-домашнему	37,5/250
4	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
5	Хлеб пшеничный	46
6	Хлеб ржаной	46
7	Итого	899,5
Пятница		
1	Салат из моркови с р/м	60
2	Суп рыбный	250
3	Котлета рубленая (мясо или птица)	120
4	Каша гречневая рассыпчатая	150
5	Компот из плодов сухих (шиповник) <*>	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной	46

	Итого	872
Суббота		
1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250
2	Ленивые голубцы с мясом	200/75
3	Салат свекольный с маслом	100
4	Компот из сухофруктов	200
5	Хлеб пшеничный	46
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
7	Итого	917

Примечание:

<*> Рекомендуется готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный)

Примерное меню обедов для обучающихся

Вариант 2

№ п/п	Название блюд	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ		
Понедельник <*>		
1	Салат из свеклы с р/м	60
2	Рассольник	250
3	Бефстроганов	100
4	Капуста тушеная	150
5	Компот из сухофруктов	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
	Итого	852
Вторник		
1	Винегрет	60
2	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250
3	Рыба припущенная	100
4	Картофельное пюре	150
5	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
	Итого	852
Среда		
1	Капуста квашеная	60
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
3	Тефтели (мясо)	115/75
4	Каша гречневая рассыпчатая	150
5	Компот из плодов сухих (шиповник) <*>	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
	Итого	942
Четверг		
1	Салат из моркови с р/м	60
2	Борщ с картофелем и фасолью	250
3	Плов из мяса (птицы)	250

4	Напиток клюквенный	200
5	Хлеб пшеничный	46
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
7	Итого	852
Пятница		
1	Огурец маринованный	60
2	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20
3	Шницель рыбный	75
4	Картофель отварной	150
5	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
	Итого	847
2 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
1	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60
2	Борщ со сметаной	250/10
3	Тефтели (мясные)	115/75
4	Вермишель отварная	150
5	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной	46
	Итого	952
Вторник		
1	Салат из свеклы с р/м	60
2	Суп рыбный	250
3	Бефстроганов	100
4	Рис припущенный	150
5	Компот из плодов сухих (изюм) <*>	200
6	Хлеб пшеничный	46
7	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
	Итого	852
Среда		
1	Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60
2	Суп овощной	250
3	Жаркое по-домашнему	37,5/250
4	Компот из сухофруктов	200
5	Хлеб пшеничный	46
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
7	Итого	889,5
Четверг		
1	Винегрет с р/м	60
2	Рассольник по-ленинградски	250
3	Фасоль с овощами	150
4	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
5	Хлеб пшеничный	46
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	46
7	Итого	752
Пятница		
1	Овощи в нарезке - огурец свежий	60
2	Борщ со сметаной	250/10
3	Тефтели (мясо)	115/75
4	Рис отварной	150
5	Напиток клюквенный	200

