


 Директор школы
 Тимофеева Т.В.



Приложение № 48
 к Стандарту оказания услуги
 по обеспечению горячим питанием
 обучающихся государственных и
 муниципальных общеобразовательных
 организаций Амурской области

**Примерное меню МОБУ Хохлатская СОШ возраст 12-18 лет осенне-зимнего сезона
 обед**

| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 6,82 | 6,68 | 94,12 | 0,05 | 12,50 | 0,00 | 3,05 | 33,15 | 37,07 | 19,85 | 0,83 |
| 82М/ссж | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 2,34 | 5,79 | 13,16 | 115,35 | 0,07 | 22,49 | 12,50 | 1,90 | 49,90 | 60,43 | 27,15 | 1,26 |
| 233М/328М/ссж | Рыба запеченная под молочным соусом (минтай) | 100 | 14,47 | 9,70 | 6,24 | 170,82 | 0,14 | 1,78 | 59,20 | 0,45 | 111,72 | 242,97 | 49,17 | 0,88 |
| 125М/ссж | Картофель отварной | 180 | 3,58 | 5,06 | 28,83 | 175,48 | 0,21 | 35,28 | 24,00 | 0,24 | 23,50 | 105,01 | 40,84 | 1,63 |
| 349М/ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 25,66 | 107,47 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,97 | 57,89 | 0,07 | 0,00 | 2,10 | 0,77 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| Итого за Обед | | 920 | 29,08 | 28,40 | 119,10 | 850,38 | 0,64 | 72,85 | 97,80 | 8,22 | 275,17 | 577,83 | 192,61 | 7,75 |
| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 36М | Салат картофельный с сельдью | 100 | 5,04 | 3,73 | 12,24 | 102,89 | 0,10 | 15,00 | 6,00 | 0,44 | 25,36 | 93,36 | 31,79 | 1,00 |
| 102М/ссж | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 7,53 | 5,71 | 19,48 | 159,83 | 0,24 | 11,93 | 6,13 | 1,93 | 38,83 | 121,65 | 40,27 | 2,14 |
| 267К/ссж | Оладьи из печени с морковью | 100 | 19,04 | 11,98 | 16,85 | 252,17 | 0,40 | 26,96 | 6627,50 | 2,89 | 27,76 | 314,70 | 24,00 | 6,36 |
| 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 |
| 349М/ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 25,66 | 107,47 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,97 | 57,89 | 0,07 | 0,00 | 2,10 | 0,77 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| Итого за Обед | | 920 | 43,61 | 26,14 | 160,78 | 1053,03 | 0,97 | 54,69 | 6658,53 | 8,14 | 155,70 | 760,66 | 184,10 | 13,31 |
| Понедельник 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94К/ссж | Салат Мозаика | 100 | 3,19 | 6,66 | 10,14 | 113,73 | 0,09 | 11,50 | 31,25 | 2,46 | 22,58 | 73,13 | 25,41 | 1,01 |
| 84М/ссж | Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 240/10 | 250 | 4,08 | 5,87 | 16,17 | 135,51 | 0,11 | 13,39 | 10,00 | 2,05 | 49,26 | 101,50 | 34,08 | 1,69 |
| 281К/ссж | Говядина тушеная | 100 | 10,84 | 12,42 | 1,45 | 161,00 | 0,04 | 2,50 | 0,00 | 1,75 | 12,96 | 115,50 | 15,78 | 1,72 |
| 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 |
| 473К/ссж | Напиток витаминный | 200 | 0,44 | 0,15 | 19,96 | 88,28 | 0,02 | 77,78 | 63,54 | 0,33 | 10,89 | 11,36 | 4,59 | 0,50 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,97 | 57,89 | 0,07 | 0,00 | 2,10 | 0,77 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| Итого за Обед | | 920 | 32,23 | 29,51 | 131,14 | 924,41 | 0,52 | 105,17 | 121,29 | 9,07 | 134,85 | 461,31 | 124,72 | 8,42 |
| Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45М/ссж | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,53 | 3,42 | 7,70 | 68,67 | 0,03 | 35,74 | 0,00 | 1,58 | 40,28 | 29,84 | 16,33 | 0,55 |
| 98М/ссж | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 250 | 3,57 | 4,77 | 10,32 | 99,12 | 0,08 | 20,18 | 6,30 | 1,48 | 28,99 | 61,96 | 21,83 | 0,86 |
| 249К | Рыба запеченая с картофелем по-русски (треска) | 220 | 18,54 | 8,79 | 28,17 | 266,16 | 0,30 | 20,92 | 12,98 | 4,00 | 95,25 | 292,53 | 41,31 | 1,67 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 24,78 | 97,49 | 0,01 | 40,00 | 0,00 | 0,14 | 10,76 | 6,60 | 6,20 | 0,31 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,97 | 57,89 | 0,07 | 0,00 | 2,10 | 0,77 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| Итого за Обед | | 860 | 30,51 | 17,99 | 109,49 | 718,59 | 0,58 | 116,84 | 21,38 | 8,69 | 200,18 | 494,08 | 120,26 | 5,85 |

| среда -2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/ссж | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,65 | 0,12 | 14,40 | 66,83 | 0,07 | 4,73 | 0,00 | 0,90 | 39,40 | 62,26 | 43,43 | 0,93 |
| 102М/ссж | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 7,53 | 5,71 | 19,48 | 159,83 | 0,24 | 11,93 | 6,13 | 1,93 | 38,83 | 121,65 | 40,27 | 2,14 |
| 311К/ссж | Гуляш из мяса птицы (бедро куриное), 50/50 | 100 | 14,10 | 3,70 | 2,66 | 88,12 | 0,08 | 2,39 | 27,88 | 0,27 | 12,28 | 105,49 | 14,22 | 0,93 |
| 143М/ссж | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,34 | 9,32 | 37,89 | 256,97 | 0,07 | 0,00 | 48,00 | 0,74 | 25,62 | 186,04 | 22,64 | 1,05 |
| 473К/ссж | Напиток витаминный | 200 | 0,44 | 0,15 | 19,96 | 88,28 | 0,02 | 77,78 | 63,54 | 0,33 | 10,89 | 11,36 | 4,59 | 0,50 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,97 | 57,89 | 0,07 | 0,00 | 2,10 | 0,77 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| Итого за Обед | | 920 | 35,72 | 19,97 | 132,93 | 847,16 | 0,63 | 96,83 | 147,65 | 5,66 | 151,92 | 589,95 | 159,74 | 8,01 |
| День/неделя: четверг -2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К/ссж | Салат из свеклы с черносливом орехами | 100 | 1,35 | 5,13 | 11,53 | 98,44 | 0,02 | 7,91 | 0,00 | 2,43 | 36,12 | 40,20 | 25,42 | 1,33 |
| 95М | Рассольник домашний | 200 | 3,11 | 4,42 | 11,94 | 100,69 | 0,09 | 21,14 | 4,90 | 1,48 | 22,06 | 62,94 | 23,53 | 0,94 |
| 161К/ссж | Запеканка картофельная с мясом отварным | 200 | 19,58 | 16,56 | 35,76 | 370,74 | 0,29 | 38,00 | 16,00 | 0,71 | 45,57 | 278,53 | 65,75 | 4,27 |
| 342М/ссж | Компот из свежих плодов | 200 | 0,30 | 0,06 | 22,41 | 87,21 | 0,01 | 60,00 | | 0,22 | 10,80 | 9,90 | 9,30 | 0,45 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,97 | 57,89 | 0,07 | 0,00 | 2,10 | 0,77 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| Итого за Обед | | 790 | 30,99 | 27,14 | 120,18 | 844,22 | 0,57 | 127,05 | 23,00 | 6,32 | 139,45 | 494,72 | 158,60 | 9,45 |
| пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 42М/ссж | Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком | 100 | 1,80 | 5,26 | 10,31 | 96,44 | 0,08 | 13,66 | 0,00 | 2,32 | 15,41 | 48,88 | 19,34 | 0,77 |
| 103М/ссж | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 250 | 4,52 | 4,37 | 20,87 | 141,32 | 0,13 | 16,74 | 6,13 | 1,42 | 21,36 | 79,18 | 26,46 | 1,17 |
| 290М/330М/ссж | Куры тушеные в соусе, 60/40 | 100 | 14,61 | 14,61 | 2,46 | 200,21 | 0,10 | 1,54 | 62,50 | 0,74 | 21,68 | 129,08 | 15,74 | 1,27 |
| 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 |
| 349М/ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 25,66 | 107,47 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,69 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,97 | 57,89 | 0,07 | 0,00 | 2,10 | 0,77 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| Итого за Обед | | 920 | 38,50 | 32,99 | 143,61 | 1025,24 | 0,83 | 32,74 | 98,73 | 7,77 | 134,34 | 630,25 | 277,22 | 11,74 |
| День/неделя: понедельник -3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 109К | Салат фруктовый | 100 | 1,32 | 0,57 | 8,43 | 49,90 | 0,02 | 51,12 | 2,00 | 0,17 | 46,60 | 29,00 | 14,80 | 1,13 |
| 84М/ссж | Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 240/10 | 250 | 4,08 | 5,87 | 16,17 | 135,51 | 0,11 | 13,39 | 10,00 | 2,05 | 49,26 | 101,50 | 34,08 | 1,69 |
| 234М/ссж | Биточки рыбные (горбуша), 70/30 | 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 |
| 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 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 24,78 | 97,49 | 0,01 | 40,00 | 0,00 | 0,14 | 10,76 | 6,60 | 6,20 | 0,31 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,97 | 57,89 | 0,07 | 0,00 | 2,10 | 0,77 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| Итого за Обед | | 920 | 31,10 | 20,23 | 145,93 | 893,12 | 0,55 | 105,05 | 52,50 | 7,80 | 193,20 | 428,98 | 124,32 | 7,45 |