

СОГЛАСОВАНО:



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон

День	№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1	62/К	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95	
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26	
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40	
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,60	8,98	51,6	317,81	
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
		Итого за Обед		930	28,58	27,15	122,87	834,11
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58	
		Суп картофельный с макаронами	250	2,94	8,01	22,94	175,58	
	268/М	Котлеты из говядины	100	14,82	12,06	14,0	223,65	
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	3,80	4,2	29,54	171,76	
	342/М	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,13	15,14	64,06	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
		Итого за Обед		920	26,07	24,71	99,71	730,16
День 3	99/К	Салат «Осенний»	100	1,83	8,58	12,78	136,18	
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37	
	291/М	Плов с индейкой	250	32,73	16,73	44,77	436,23	
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
		Итого за Обед		890	47,05	31,72	131,39	957,38
	День 4	75/М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
102/М		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87	
279/М		Тефтели из курицы и морковью в сметанном соусе (100/30)	130	17,33	4,87	1,31	118,39	
171/М		Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	7,58	35,62	228,1	
342/М		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
		Итого за Обед		950	36,18	26,48	121,66	872,31
День 5	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,88	8,43	3,30	92,68	
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26	
	232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56	
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
		Итого за Обед		930	28,04	23,01	98,00	780,95

День 6	49/М	Салат витаминный /1 вариант/	100	1,68	6,08	5,37	83,0
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	274/К	Соус «Болоньезе»	100	11,73	9,85	1,95	142,80
	202/М	Макаронны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	925	29,72	23,56	131,28	916,64
День 7	99/К	Салат «Осенний»	100	1,83	8,58	12,78	136,18
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	255	3,71	4,73	28,36	170,95
		Куры запеченные	100	12,88	13,96	15,50	239,16
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	388/М	Напиток из шиповника	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	930	33,33	34,89	153,22	1072,51
День 8	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,25	8,43	6,20	106,41
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
		Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,26	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	342/М	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	925	33,11	35,43	107,68	930,88
День 9	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной. 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
	173/М	Каша пшеничная с соусом красным (180/30)	210	4,02	4,88	22,12	173,22
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	955	26,26	38,50	106,71	908,30
День 10	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,18	7,43	85,0
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	234	Минтай запеченный	100	14,66	11,36	14,42	174,94
	147/М	Картофель по-деревенски	180	5,40	11,07	24,44	197,56
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	920	34,65	34,14	119,61	841,56
День 11		Салат из фасоли с грецким орехом	100	0,86	11,33	0,50	116,66
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88
	290/М	Чахохбили из куриного филе (50/50)	100	22,73	12,93	3,91	222,98
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	7,58	35,62	228,1
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99

День 12	Итого за Обед		920	37,64	39,51	116,06	982,56
	75М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (100/30)	130	11,59	12,56	13,95	215,20
	171/М	Каша пшеничная	180	4,93	4,60	24,63	161,49
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
День 13	Итого за Обед		955	28,04	28,54	122,66	908,11
	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	100	2,88	7,75	8,13	123,20
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	3,17	3,5	24,62	143,14
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
День 14	Итого за Обед		925	27,28	36,57	107,93	883,93
	45/М	Салат из белокачанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	100	14,75	16,10	14,1	260,37
		Булгур с овощами	180	4,14	5,02	22,75	152,74
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
День 15	Итого за Обед		920	28,06	25,31	111,61	789,39
		Подгариловка из свежего огурца	100	0,80	0,01	2,80	14,45
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
День 16	Итого за Обед		930	27,53	22,03	94,34	688,38
	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
		Суп картофельный с рисом и сметаной	250	2,93	8,01	22,93	175,57
	293/М	Куры запеченные	100	24,15	11,66	5,64	249,11
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	342/М	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,13	15,14	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
День 17	Итого за Обед		925	43,08	34,69	143,82	1087,28
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,43	85,0
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	294	Котлеты куриные	100	13,51	5,33	16,1	148,87
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
День 18	Итого за Обед		925	36,02	23,32	136,21	863,55
	23/М	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,01	84,20
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	26,87	15,81	52,52	323,5
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	900	37,84	25,18	135,09	828,20
День 19	75М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26

	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
		Куры запеченные	100	23,96	10,11	3,84	181,77
	202/М	Булгур с овощами	180	4,08	5,02	22,75	182,64
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед		920	42,54	29,16	111,32	890,23
День 20	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,88	8,43	3,30	92,68
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88
	232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	388/М	Напиток из шиповника	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	925	29,57	32,14	107,83	851,14

		930	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Масса порции (г)	Б	Ж	У	
	Итого за: Обед	17645	627,87	573,32	2262,62	16853,03
	Среднее значение	882	31	29	113	843
	Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		41%	36%	34%	36%
	100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350