СОГЛАСОВАНО:

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в первых с 12:00 до 16:00								
Возрастная группа 7-11 лет обед								
Сезон осенне-зимний								
День	№ Рецепту ра	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		5	6	7	8
День 1	62К	Салат из моркови	60		0.80	3.06	4.19	47.54
	82М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1.53	5.9	7.94	82.42
	280М	Курица запеченная	90		19.57	9.45	5.08	183.85
	202М	Макаронны отварные с сыром тертым (150/50)	180		6.8	8.80	46.2	291.00
	342М	Компот из сводных ягод	200		0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**825**	**99.0**	**35.27**	**28.37**	**117.46**	**868.30**
День 2	42М	Салат из белокочанной капусты	60		1.05	4.1	2.98	53.15
	102М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		4.1	4.30	15.20	115.9
		Каша гречневая по-крестьянски	240		14.6	14.7	26.45	296.58
	349М	Компот из сухофруктов	200		0.59	0.05	15.58	77.36
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**795**	**99.0**	**26.70**	**24.15**	**102.36**	**736.49**
День 3	21М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0.70	3.09	2.80	41.09
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4.7	4.30	15.42	102.7
	281М	Язык с корнем	200		18.10	13.30	23.70	329.40
	342М	Компот из яблок	200		0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**750**	**99.0**	**30.12**	**21.93**	**106.49**	**729.59**
День 4	75М	Икра свекольная	60		1.66	4.50	7.01	75.18
	82М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1.53	5.9	7.94	82.42
	279М	Котлеты куриные с сыром	90		15.19	6.48	1.17	123.83
	171М	Бустер отварной с маслом сливочным	150/5		6.6	7.90	42.1	235.0
	342М	Компот из сводных ягод	200		0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**800**	**99.0**	**31.60**	**25.94**	**112.47**	**772.12**
День 5	59К	Салат «Светофор»	60		0.61	3.00	1.36	34.11
	82М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4.1	4.30	15.20	115.9
	232М	Рыба запеченная (минтай)	90		13.80	6.80	3.64	121.96
	126М	Картофель по-крестьянски	150		4.50	7.90	36.00	234.00
	349М	Компот из сухофруктов	200		0.59	0.05	15.58	77.36
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**790**	**99.0**	**29.80**	**23.05**	**112.93**	**776.97**
День 6	49М	Салат витаминный (2 вариант)	60		1.26	3.11	4.46	51
	101М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1.79	6.03	14.48	119.65
	274К	Рыба «Жемчужина»	90		10.39	8.87	1.76	128.25
	202М	Макаронны отварные	150		6.6	4.30	42.1	235.0
	342М	Компот из яблок	200		0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**795**	**99.0**	**26.66**	**23.35**	**117.57**	**790.77**
День 7	50М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60		2.6	4.65	4.88	73.92
	80М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		2.01	4.01	9.48	82.6
		Сосиски отварные	100		13.00	25.0	0.00	277.6
	171М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6.60	8.90	32.40	237.00
	342М	Компот из сводных ягод	200		0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**810**	**99.0**	**30.82**	**43.72**	**100.81**	**926.21**
День 8	21М	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60		1.07	3.29	4.21	50.52
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4.7	4.30	15.42	102.7
		Наггетсы из курицы	90		21.57	9.1	3.46	163.6
		Бустер с овощами	150		2.45	4.19	18.96	127.35
	349М	Компот из сухофруктов	200		0.59	0.05	15.58	77.36
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**790**	**99.0**	**36.77**	**18.59**	**95.57**	**664.63**
День 9	47М	Винегрет овощной	60		1.05	5.12	3.64	59.74
	82М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1.53	4.9	7.94	82.42
	268М	Шницель из говядины с соусом томным	90		11.49	13.42	10.85	211.77
		Овощи тушеные	150		2.80	5.26	14.76	117.15
	342М	Компот из сводных ягод	200		0.16	0.16	14.9	61.60
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98.52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	97.92
	Итого за Обед		**795**	**99.0**	**23.49**	**29.86**	**92.24**	**725.66**
День 10	62К	Салат из моркови	60		0.80	3.06	4.19	47.54
	101М	Суп картофельный с рисом со сметаной	200		9.2	6.18	10.51	134.70
		Фрикадельки	90		12.2	10.23	12.98	157.45
	202М	Макаронны отварные с маслом сливочным	155		6.6	4.30	42.1	235.0
	377М	Чай с сахаром и лимоном	200		0.06	0.06	6.79	27.58
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	93.52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	97.92
	Итого за Обед		**795**	**99.0**	**36.07**	**21.87**	**113.34**	**795.17**
День 11	59К	Салат «Осенний»	60		1.05	5.20	7.67	81.35
	103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2.12	5.3	14.64	115.11
		Каша гречневая по-вятски с изюмом	200		17.78	10.52	22.90	255.13
	349М	Компот из сухофруктов	200		0.59	0.05	15.58	77.36
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**790**	**99.0**	**27.96**	**22.07**	**102.94**	**722.72**
День 12	62К	Салат из моркови	60		0.80	3.06	4.19	47.54
	101М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205		1.79	6.03	14.48	119.65
		Бустер с говядиной и овощами	200		14.70	14.20	2.6	178.10
	342М	Компот из яблок	200		0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**755**	**99.0**	**23.91**	**24.33**	**75.84**	**605.89**
День 13	49М	Салат витаминный (2 вариант)	60		1.26	3.11	4.46	51
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4.7	4.30	15.42	102.7
		Гефельте из курицы и яйца	90		16.00	7.50	1.21	136.14
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150		3.17	3.5	24.62	143.14
	342М	Компот из сводных ягод	200		0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**790**	**99.0**	**31.75**	**19.61**	**99.76**	**688.87**
День 14	45М	Салат из белокочанной капусты	60		1.01	4.1	2.98	53.15
	102М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4.7	2.44	15.42	102.7
	268М	Гефельте из говядины с соусом томным	90/30		12.93	16.22	11.76	244.79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		6.60	8.90	32.40	237.00
	349М	Компот из сухофруктов	200		0.59	0.05	15.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**820**	**99.0**	**32.29**	**32.71**	**126.29**	**908.58**
День 15		Салат картофельный с зеленым горошком	60		1.89	3.74	7.12	69.97
	82М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1.53	4.9	7.94	82.42
	232М	Рыба запеченная	90		22.30	6.80	3.20	171.68
	128М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5)	155		3.24	6.82	22.25	163.78
	342М	Компот из сводных ягод	200		0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**800**	**99.0**	**35.58**	**23.42**	**96.66**	**745.46**
День 16	75М	Икра свекольная	60		1.66	4.50	7.01	75.18
		Щи из свежей капусты с сметаной	205		2.01	4.01	9.48	82.6
	294	Шницель из говядины в соусе томном	90		11.49	13.42	10.85	211.77
	202М	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5		6.8	8.80	46.2	291.00
	342М	Компот из яблок и винограда	200		0.24	0.13	15.14	62.69
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**820**	**99.0**	**28.61**	**31.86**	**127.83**	**916.24**
День 17		Салат из картофеля, моркови, перемяи и соленых огурцов	60		1.26	3.11	4.46	51
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4.7	4.30	15.42	102.7
	279М	Биточки из говядины	90		10.79	16.17	1.26	196.16
	202М	Бустер с овощами	150		2.45	4.19	18.96	127.35
	342М	Компот из яблок	200		0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**790**	**99.0**	**26.02**	**28.81**	**94.77**	**732.81**
День 18	21М	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60		1.07	3.29	4.21	50.52
	101М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1.79	6.03	14.48	119.65
	302М	Тельное мясное отварное с маслом сливочным 200/5	205		21.5	12.65	42.02	363.6
	349М	Компот из сухофруктов	200		0.59	0.05	15.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**769**	**99.0**	**31.45**	**22.02**	**115.64**	**804.66**
День 19	20М	Салат из свежих огурцов	60		0.52	5.06	1.98	55.41
	102М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4.1	4.30	15.20	115.9
		Наггетсы из курицы	90		21.57	9.1	3.46	163.6
	126М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5)	155		3.24	6.82	22.25	163.78
	342М	Компот из сводных ягод	200		0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**795**	**99.0**	**36.06**	**26.39**	**96.94**	**754.62**
День 20	62К	Салат из моркови	60		0.80	3.06	4.19	47.54
	103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2.12	5.3	14.64	115.11
	232М	Рыба запеченная (минтай)	90		13.80	6.80	3.64	121.96
	415К	Рис припущенный с овощами	150		2.47	5.48	31.41	173.57
	377М	Чай с сахаром и лимоном	200		0.06	0.01	11.19	46.20
		Хлеб пшеничный	40		3.16	0.4	19.32	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3.3	0.6	19.83	99
	Итого за Обед		**790**	**99.0**	**26.71**	**19.62**	**104.42**	**695.46**
			Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
Итого за Обед			15865		609	513	2311	15318
Среднее значение			793	0	30	26	116	766
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					40%	32%	52%	33%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2.350