

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 осенне-зимний

День	№ Рес.	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	100		1,33	5,09	6,96	78,92
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
	293/М	Куры запеченные	100		24,15	11,66	5,64	249,11
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	180/30		7,6	8,80	46,2	294,40
	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	745	99,0	40,76	31,82	121,34	962,38
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,68	6,83	4,96	88,58
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255		2,14	2,84	17,83	149,56
		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	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	885	99,0	25,47	25,42	106,97	805,58
День 3	21М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		1,16	5,13	4,65	69,54
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
	291/М	Плов с курицей	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	99,0	46,38	28,27	123,26	890,74
День 4	75М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
	279/М	Котлеты куриные с сыром	100		16,87	7,13	1,29	136,21
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	180/5		7,9	9,48	42,3	282,0
	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	925	99,0	35,23	30,38	117,81	883,42
День 5	99/К	Салат «Светофор»	100		0,71	5,00	2,30	56,95
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,12	5,37	19,00	144,81
	232/М	Рыба запеченная	100		15,33	6,44	4,04	135,51
	147/М	Картофель по-деревенски	180		5,40	11,07	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	920	99,0	33,61	28,93	107,51	805,77
День 6	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,18	7,43	85,0
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255		2,14	2,84	17,83	149,56
	274/К	Соус «Болоньезе»	100		11,73	9,85	1,95	142,80
	202/М	Макароны 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	99,0	30,14	24,27	133,34	918,67

День 7	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60		4,3	7,75	8,13	73,92
	88/М	Шн из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,80	5,18	9,00	89,9
		Сосиски отварные	100		10,80	14,4	0,00	172,8
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185		7,92	6,40	38,83	244,71
	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		890	99,0	31,47	34,89	110,01	837,00
День 8	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100		1,78	5,48	7,01	84,20
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
		Голубцы из говядины с соусом красным	100/30		9,00	10,4	11,19	173,9
		Булгур с овощами	180		4,14	5,03	22,75	152,83
	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		820	99,0	27,84	27,28	117,95	810,26
День 9	67/М	Винегрет овощной	100		1,75	8,53	9,40	122,20
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	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
		Овощи тушеные	180		3,36	6,31	17,71	141,01
	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		925	99,0	26,03	39,94	105,46	890,43
День 10		Поджаривка из свежих огурцов	100		0,83	0,16	2,83	15,00
		Суп картофельный с курицей	200		11,5	7,73	13,14	168,38
		Фишбол	100		14,7	11,37	14,42	218,69
	202/М	Макаронные отварные с маслом сливочным (180/5)	185		7,6	5,36	51,6	284,7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед		875	99,0	41,07	25,68	127,80	926,06
День 11	99/К	Салат «Осенний»	100		1,83	8,58	12,78	136,18
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	6,62	18,30	143,88
		Каша гречневая по-купечески с курицей	250		22,22	13,15	28,63	318,91
	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		890	99,0	33,75	29,40	117,44	869,91
День 12	62/К	Салат из моркови	100		1,33	5,09	6,96	78,92
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255		2,14	2,84	17,83	149,56
		Булгур с говядиной и овощами	250		17,13	17,75	3,3	241,3
	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		895	99,0	27,22	26,72	82,61	726,35
День 13	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100		2,10	5,18	7,43	85
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
		Тефтели из курицы и тыквы	100		17,78	8,33	1,34	151,45
	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
	Итого за Обед		920	99,0	35,54	23,58	106,71	763,65

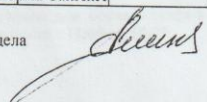
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,68	6,83	4,96	88,58
	102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,9	3,55	19,28	132,9
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (100/30)	130		11,59	12,56	13,95	233,13
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,92	6,40	38,83	244,71
	349/М	Компот из сухофруктов	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		950	99,0	34,11	30,39	134,75	970,23
День 15		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100		3,15	6,23	11,87	116,62
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	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 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	99,0	29,88	28,37	102,89	789,64
День 16	75/М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,80	5,18	9,00	89,9
	294	Шницель из говядины и мяса птицы	100		12,77	14,90	12,06	235,30
	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
	Итого за Обед		930	99,0	31,58	34,07	138,59	990,84
День 17		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100		3,15	6,20	11,87	115,88
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
	279/М	Биточки из говядины	100		11,99	17,97	1,51	215,73
	202/М	Булгур с овощами	180		3,83	4,66	21,00	141,26
	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		920	99,0	31,46	35,24	108,22	857,84
День 18	23/М	Салат из белокочанной 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	99,0	37,84	25,18	135,09	828,20
	20/М	Салат из свежих огурцов	100		0,88	8,40	3,30	92,68
День 19	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,12	5,37	19,00	144,81
		Наггетсы из курицы	100		23,96	10,11	3,84	202,19
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185		3,72	9,43	24,44	197,56
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	61,68
		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		925	99,0	40,30	34,47	104,63	890,36
	62К	Салат из моркови	100		1,33	5,09	6,96	78,92
День 20	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	6,62	18,30	143,88
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	100		15,3	7,55	4,04	135,51
	415/К	Рис припущенный с овощами	180		4,16	4,14	37,93	205,87
	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	920	99,0	30,46	24,62	124,98	845,69
---------------	-----	------	-------	-------	--------	--------

Итого за Обед	17980
Среднее значение	899
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	
100 % Норма СанПиН	

Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Б	Ж	У	
670	589	2327	17263
34	29	116	863
37%	32%	30%	32%
90	92	383	2 720

Нач.санитарно-технологического отдела



А.Т.Хетагурова