

СОГЛАСОВАНО:



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

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ Рецептуры	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
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
	293/М	Куры запеченные	90		19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)	180		6,8	8,80	46,2	291,00
	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			825	99,0	35,27	28,37	117,46	860,30
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		4,1	4,30	15,20	115,9
		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		795	99,0	26,76	24,15	102,36	736,49
День 3	21М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,70	3,09	2,80	41,89
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с курицей	200		18,10	13,50	33,70	328,40
	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		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
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
	279/М	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	150/5		6,6	7,90	42,3	235,0
	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			800	99,0	31,60	25,94	112,47	772,12
День 5	99/К	Салат «Светофор»	60		0,43	3,00	1,36	34,17
	82/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофель по-деревенски	150		4,50	7,90	36,00	234,00
	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			790	99,0	29,88	23,05	113,93	776,97
День 6	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	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

Обед с голубцами

			795	99,0	26,66	23,35	117,57	790,77
День 7	Итого за Обед		795	99,0	26,66	23,35	117,57	790,77
	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60		2,6	4,65	4,88	73,92
	88/М	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	277,0
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	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		810	99,0	30,83	43,72	100,81	926,21
День 8	Итого за Обед		810	99,0	30,83	43,72	100,81	926,21
	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60		1,07	3,29	4,21	50,52
		Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
		Голубцы из говядины с соусом красным	100/30		9,00	10,4	11,19	173,9
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	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	24,20	19,89	103,30	674,91
День 9	Итого за Обед		925	99,0	24,20	19,89	103,30	674,91
	67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
		Овощи тушеные	150		2,80	5,26	14,76	117,51
	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		795	99,0	23,49	29,86	93,24	735,66
День 10	Итого за Обед		795	99,0	23,49	29,86	93,24	735,66
	62/К	Поджаренная из свежих огурцов	60		0,50	0,10	1,70	9,00
		Суп картофельный с курицей	200		9,2	6,18	10,51	134,70
		Фишбол	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,06	6,70	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	755,17
День 11	Итого за Обед		795	99,0	36,07	21,87	113,34	755,17
	99/К	Салат «Осенний»	60		1,01	5,20	7,67	81,55
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
		Каша гречневая по-купечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	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		790	99,0	27,96	22,07	102,94	722,73
День 12	Итого за Обед		790	99,0	27,96	22,07	102,94	722,73
	62/К	Салат из моркови	60		0,80	3,06	4,19	47,54
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205		1,79	6,03	14,48	119,65
		Булгур с говядиной и овощами	200		14,70	14,20	2,6	178,10
	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		755	99,0	23,91	24,33	75,84	601,89
День 13	Итого за Обед		755	99,0	23,91	24,33	75,84	601,89
	49/М	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
		Тефтели из курицы и тыквы	90		16,00	7,50	1,21	136,34
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150		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		755	99,0	23,91	24,33	75,84	601,89
	Итого за Обед		755	99,0	23,91	24,33	75,84	601,89

		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	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,7	2,44	15,42	102,7
	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным	90/30		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,60	8,90	32,40	237,00
	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	32,29	32,71	120,29	908,58
День 15		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,97
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90		22,30	6,80	5,30	171,60
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	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	800	99,0	35,58	23,42	96,66	743,46
День 16	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
		Щи из свежей капусты со сметаной	205		2,01	4,01	9,48	82,6
	294	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,8	8,80	46,2	291,00
	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	830	99,0	28,61	31,86	127,83	916,24
День 17		Салат из картофеля, кукурузы, моркови и соевых бобов	60		1,26	3,11	4,46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	279/М	Биточки из говядины	90		10,79	16,17	1,36	194,16
	202/М	Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	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	790	99,0	26,82	28,81	94,77	731,81
День 18	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60		1,07	3,29	4,21	50,52
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205		21,5	12,65	42,02	363,6
	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	760	99,0	31,45	23,02	118,44	804,66
День 19	20/М	Салат из свежих огурцов	60		0,53	5,06	1,98	55,61
	102/М	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
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	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	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
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57

377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	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		790	99,0	26,71	19,62	104,42	695,46

	Масса порции (г)	
Итого за Обед	16000	
Среднее значение	800	0
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		
100 % Норма СанПиН		

Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Б	Ж	У	
603	523	2151	15564
30	26	108	778
39%	33%	32%	33%
77	79	335	2 350

Нач.санитарно-технологического отдела

А.Т.Хетагурова

А.Т.Хетагурова