

СОГЛАСОВАНО:

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00								
Возрастная группа		7-11 лет						
Сезон осенне-зимний								
День	№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		6	7	8	9
День 1	14/М	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Творожок	110		7,6	3,9	0,0	118,30
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		605	99,0	15,41	18,25	74,39	562,62
День 2		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		570	99,0	17,37	15,30	62,93	453,00
День 3	14/М	Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	205		9,04	21,62	67,06	493,04
	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак		553	99,0	17,60	30,69	109,69
День 4	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	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
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		580	99,0	24,70	22,34	79,08	588,34
День 5	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200		8,40	11,08	42,30	302,52
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак		620	99,0	18,10	16,28	100,86
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронные отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		585	99,0	23,32	18,08	79,54	579,12
День 7		Сосиски отварные	50		6,50	12,5	0,00	138,5
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак		610	99,0	15,87	22,00	68,88
День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
		Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак		650	99,0	20,83	19,05	114,98

День 9	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак			505	99,0	27,69	17,10	65,67	542,87
День 10		Фишбол	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	202/М	Макароньы отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			575	99,0	22,58	15,23	90,66	554,29
		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
День 11	174/М	Каша гречневая по-купечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак			598	99,0	29,11	19,59	87,33	632,21
День 12	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			505	99,0	26,39	15,49	68,49	525,25
День 13	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200/5/5		4,45	4,68	23,29	143,79
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			552	99,0	15,71	19,80	80,05	548,56
День 14	268/М	Тефтели из говядины	90		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак			625	99	24,21	25,73	102,54	741,07
День 15	14/М	Икра кабачковая	40		0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200		18,41	16,28	3,82	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			570	99,0	21,88	19,51	42,26	437,52
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	294	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	202/М	Макароньы отварные с соусом томатным (150/30)	180		6,8	8,80	46,2	291,00
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			615	99,0	24,91	26,84	92,43	716,21
День 17	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			500	99,0	25,83	21,13	68,90	575,56
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак			630	99,0	17,36	16,18	102,42	621,31

День 19		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
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	625	99,0	34,34	19,64	89,24	651,60
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 20	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	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	570	99,0	20,18	18,21	70,86	523,40
			Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
		Итого за Завтрак	12 228	2 079	467	415	1 731	12 221
		Среднее значение	611	103,95	23,34	20,73	86,54	611,06
		Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			30%	27%	26%	26%
		100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350

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
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
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
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
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
	Итого за Обед		795	99,0	26,66	23,35	117,57	790,77
День 7	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	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
		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		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	885	99,0	43,37	27,49	127,97	901,63
День 9	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	62/К	Подгарнировка 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	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	62К	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	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, тушенный 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	790	99,0	31,75	19,61	99,76	688,87
День 14	45/М	Салат из белокачанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	200		3,1	4,00	15,20	115,9
	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	30,69	34,27	120,07	921,78
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	180/5		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 соленых огурцов	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 белокачанной 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
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

	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за Обед	15960		614	523	2143	15566
Среднее значение	798	0	31	26	107	778
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			40%	33%	32%	33%
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350

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 осенне-зимний

День	№ Рец.	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	Щи 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

Малоимущие

	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 кукурбузой	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
		Наггетсы из курицы	100		12,88	13,96	15,50	239,16
		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	920	99,0	31,72	30,89	122,26	875,50
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		Подгарировка 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	Макаронны 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	62К	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, тушенный 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/М	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	250		4,12	4,37	19,00	131,81
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120		10,70	11,60	12,88	198,72
	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

Малоимущие

		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	940	99,0	31,47	30,25	133,40	934,76
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	75М	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	Макаронные 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
День 18		Итого за Обед	920	99,0	31,46	35,24	108,22	857,84
	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
День 19	20/М	Салат из свежих огурцов	100		0,88	8,40	3,30	92,68
	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
День 20	62К	Салат из моркови	100		1,33	5,09	6,96	78,92
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	6,62	18,30	143,88
		Фишбол	100		14,7	11,37	14,42	218,69
	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	29,80	28,44	135,36	928,87

		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Обед	18070	671	596	2341	17376
Среднее значение	904	34	30	117	869
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		37%	32%	31%	32%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720