**20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных**

**Возрастная группа** 12-18 лет

**Сезон** осенне-зимний

| 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 | 39/М | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 2 | 5,53 | 9,94 | 96,04 |
| | 82/М | Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5 | 255 | 1,92 | 3,9 | 13,06 | 95,92 |
| | 293/М | Куры запеченные с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 26,5 | 16,5 | 0,07 | 248,74 |
| | 202/М | Макароны отварные | 180 | 8,0 | 5,29 | 50,8 | 283,0 |
| | 342/М | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 |
| | **Итого за Обед** | | **910** | **43,26** | **32,19** | **119,16** | **936,11** |
| День 2 | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,54 | 7,2 | 4,31 | 88,13 |
| | 103/М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,71 | 6,4 | 18,69 | 143,46 |
| | 268/М | Котлеты из говядины | 100 | 17,72 | 8,75 | 15,3 | 211,10 |
| | 487 | Овощи тушеные | 180 | 3,92 | 4,5 | 13,64 | 112,28 |
| | 349/М | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,0 | 0,7 | 23,79 | 119 |
| | **Итого за Обед** | | **940** | **34,39** | **28,07** | **118,41** | **869,21** |
| День 3 | 99/К | Салат Осенний | 100 | 1,8 | 8,26 | 12,82 | 133,30 |
| | 95/М | Рассольник домашний со сметаной, 250/5 | 255 | 1,93 | 7,07 | 13,50 | 126,13 |
| | 291/М | Плов с индейкой | 250 | 35,76 | 11,94 | 44,81 | 440,04 |
| | 342/М | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,42 | 63,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 |
| | **Итого за Обед** | | **875** | **44,70** | **28,09** | **116,90** | **912,77** |
| День 4 | 62/К | Салат морковный | 100 | 1,30 | 5,10 | 6,90 | 79,95 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 5,9 | 3,55 | 19,28 | 132,9 |
| | 278/М | Тефтели из говядины | 100 | 16,8 | 11,35 | 6,87 | 196,79 |
| | 139/М | Капуста тушеная | 180 | 4,33 | 6,45 | 17 | 144,0 |
| | 342/М | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,79 | 118,8 |
| | **Итого за Обед** | | **950** | **37,16** | **27,93** | **117,66** | **876,08** |
| День 5 | 55/М | Салат из свеклы с соленым огурцом | 100 | 1,26 | 8,10 | 6,25 | 103,67 |
| | 100 | Суп Минестроне | 250 | 2,28 | 4,28 | 10,67 | 90,79 |
| | 232/М | Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 22,52 | 7,12 | 4,16 | 171,32 |
| | 128/М | Картофельное пюре | 180 | 3,96 | 7,12 | 26,55 | 186,58 |
| | 349/М | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,79 | 118,8 |
| | **Итого за Обед** | | **945** | **38,52** | **27,89** | **114,15** | **866,60** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 6 | 20/М | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,91 | 8,11 | 3,36 | 90,10 |
| | 101/М | Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5 | 255 | 2,20 | 7,09 | 18,06 | 145,29 |
| | 274/К | Соус болоньезе | 100 | 19,18 | 10,24 | 1,91 | 176,68 |
| | 202/М | Макароны отварные | 180 | 8,0 | 5,29 | 50,8 | 283,0 |
| | 342/М | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,42 | 63,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 |
| | **Итого за Обед** | | **905** | **35,43** | **31,55** | **119,94** | **908,39** |
| День 7 | 40/М | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 3,09 | 7,19 | 11,84 | 124,94 |
| | 88/М | Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5 | 255 | 2,42 | 6,06 | 11,49 | 110,9 |
| | 268/М | Шницель из говядины и мяса птицы | 100 | 16,32 | 8,55 | 13,38 | 193,93 |
| | 487 | Овощи тушеные | 180 | 3,92 | 4,5 | 13,64 | 112,28 |
| | 342/М | Компот из яблок и вишни, 200/11 | 200 | 0,24 | 0,13 | 15,14 | 64,06 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,79 | 118,8 |
| | **Итого за Обед** | | **945** | **33,90** | **27,65** | **113,43** | **842,36** |
| День 8 | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,54 | 7,2 | 4,31 | 88,13 |
| | 96/М | Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5 | 255 | 2,40 | 3,13 | 16,85 | 105,92 |
| | 260/М | Гуляш из говядины | 100 | 20,66 | 14,93 | 3,58 | 231,45 |
| | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,60 | 5,61 | 34,33 | 217,85 |
| | 388/М | Напиток из шиповника, 200/11 | 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** | **39,19** | **32,05** | **116,82** | **924,86** |
| День 9 | 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 | 1,92 | 3,9 | 13,06 | 95,92 |
| | 356 | Купаты куриные | 100 | 19,15 | 16,5 | 0,27 | 270,5 |
| | 415/К | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,22 | 3,55 | 38,25 | 202,08 |
| | 342/М | Компот из вишни, 200/11 | 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** | **33,21** | **30,09** | **113,05** | **905,05** |
| День 10 | 67/М | Винегрет овощной | 100 | 1,75 | 7,21 | 9,36 | 110,05 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 5,9 | 3,55 | 19,28 | 132,9 |
| | 234/М | Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 16,2 | 9,67 | 13,46 | 203,11 |
| | 147/М | Картофель по-деревенски | 180 | 4,42 | 6,10 | 34,86 | 211,68 |
| | 342/М | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 |
| | **Итого за Обед** | | **905** | **33,45** | **27,47** | **122,21** | **870,10** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 11 | 32/К | Салат из белокочанной капусты с огурцами | 100 | 1,5 | 5,2 | 4,10 | 69,16 |
| | 95/М | Рассольник домашний со сметаной, 250/5 | 255 | 1,93 | 7,07 | 13,50 | 126,13 |
| | 290/М | Гуляш из куриного филе | 100 | 17,58 | 12,65 | 3,58 | 195,05 |
| | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,60 | 5,61 | 34,33 | 217,85 |
| | 349/М | Компот из сухофруктов, 200/11 | 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** | **35,69** | **31,55** | **113,24** | **879,13** |
| День 12 | 62/К | Салат морковный | 100 | 1,30 | 5,10 | 6,90 | 79,95 |
| | 101/М | Суп картофельный с рисом со сметаной | 255 | 2,20 | 7,09 | 18,06 | 145,29 |
| | 392/М | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5 | 255 | 29,4 | 15,56 | 52,69 | 468,0 |
| | 342/М | Компот из вишни, 200/11 | 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** | | **900** | **39,56** | **28,79** | **132,22** | **949,85** |
| День 13 | 50/М | Салат из свеклы с сыром | 100 | 4,3 | 7,69 | 8,16 | 122,33 |
| | 88/М | Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5 | 255 | 2,42 | 6,06 | 11,49 | 110,9 |
| | 268/М | Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 16,36 | 12,18 | 13,45 | 226,98 |
| | 202/М | Макароны отварные | 180 | 8,0 | 5,29 | 50,8 | 283,0 |
| | 342/М | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 |
| | **Итого за Обед** | | **910** | **36,19** | **32,16** | **129,19** | **955,57** |
| День 14 | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,54 | 7,2 | 4,31 | 88,13 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 5,9 | 3,55 | 19,28 | 132,9 |
| | 268/М | Котлеты из говядины с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 17,76 | 12,38 | 15,3 | 244,15 |
| | 415/К | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,22 | 3,55 | 38,25 | 202,08 |
| | 349/М | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 |
| | **Итого за Обед** | | **905** | **34,99** | **27,47** | **126,09** | **894,87** |
| День 15 | 20/М | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,91 | 8,11 | 3,36 | 90,10 |
| | 82/М | Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5 | 255 | 1,92 | 3,9 | 13,06 | 95,92 |
| | 232/М | Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 22,52 | 7,12 | 4,16 | 171,32 |
| | 128/М | Картофельное пюре | 180 | 3,96 | 7,12 | 26,55 | 186,58 |
| | 342/М | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,42 | 63,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141,0 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,79 | 118,8 |
| | **Итого за Обед** | | **960** | **38,17** | **27,65** | **115,32** | **867,32** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 16 | 67/М | Винегрет овощной | 100 | 1,75 | 7,21 | 9,36 | 110,05 |
| | 96/М | Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5 | 255 | 2,40 | 3,13 | 16,85 | 105,92 |
| | 260/М | Гуляш из говядины | 100 | 20,66 | 14,93 | 3,58 | 231,45 |
| | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,60 | 5,61 | 34,33 | 217,85 |
| | 342/М | Компот из яблок и вишни, 200/11 | 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** | **39,11** | **32,01** | **118,41** | **922,33** |
| День 17 | 23/М | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 100 | 1,78 | 5,48 | 7,00 | 84,18 |
| | 116/М | Суп с рисом с томатом | 250 | 1,92 | 5,22 | 17,14 | 123,81 |
| | 293/М | Куры запеченные | 100 | 26,5 | 12,9 | | 215,69 |
| | 487 | Овощи тушеные | 180 | 3,92 | 4,5 | 13,64 | 112,28 |
| | 349/М | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141,0 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,75 | 138,6 |
| | **Итого за Обед** | | **960** | **44,03** | **29,55** | **113,09** | **893,50** |
| День 18 | 49/М | Салат витаминный /2 вариант/ | 100 | 2,10 | 5,18 | 7,77 | 86 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 5,9 | 3,55 | 19,28 | 132,9 |
| | 268/М | Котлета из мяса и печени с сливочным маслом, 100/5 | 105 | 16,66 | 12,62 | 11,97 | 227,37 |
| | 202/М | Макароны отварные | 180 | 8,0 | 5,29 | 50,8 | 283,0 |
| | 342/М | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,42 | 63,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 |
| | **Итого за Обед** | | **905** | **37,77** | **27,46** | **135,63** | **942,91** |
| День 19 | 40/М | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 3,09 | 7,19 | 11,84 | 124,94 |
| | 100 | Суп Минестроне | 250 | 2,28 | 4,28 | 10,67 | 90,79 |
| | 356 | Купаты куриные | 100 | 19,15 | 16,5 | 0,27 | 270,5 |
| | 415/К | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,22 | 3,55 | 38,25 | 202,08 |
| | 342/М | Компот из свежих яблок, 200/11 | 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** | **35,36** | **32,64** | **115,08** | **944,00** |
| День 20 | 20/М | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,91 | 8,11 | 3,36 | 90,10 |
| | 103/М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,71 | 6,4 | 18,69 | 143,46 |
| | 234/М | Котлета Морячок с маслом сливочным , 100/5 | 105 | 16,2 | 9,67 | 13,46 | 203,11 |
| | 147/М | Картофель по-деревенски | 180 | 4,42 | 6,10 | 34,86 | 211,68 |
| | 388/М | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0,53 | 0,22 | 18,6 | 88,51 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 |
| | **Итого за Обед** | | **905** | **29,82** | **31,27** | **119,32** | **886,56** |

| | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Итого за: Обед | 18 440 | 744 | 594 | 2 389 | 18 048 |
| Среднее значение | 922 | 37 | 30 | 119 | 902 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | | 41% | 32% | 31% | 33% |
| 100 % Норма СанПиН | | 90 | 92 | 383 | 2 720 |