

СОГЛАСОВАНО



Новосел Д. П.



20-ти дневное меню безалкогольного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях на учебный период с 12:00 до 16:00

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зимне — весенний

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	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	5,9	7,94	82,42
		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	13,7	26,45	287,50
	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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>99,0</b>	<b>23,80</b>	<b>25,88</b>	<b>94,08</b>
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	293/М	Куры запеченные	90		19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30		6,8	8,80	46,2	291,00
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>645</b>	<b>99,0</b>	<b>36,17</b>	<b>29,43</b>	<b>126,47</b>	<b>918,39</b>
День 3	99/К	Салат «Осенний»	60		1,1	5,15	7,67	81,71
	102/М	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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>99,0</b>	<b>30,52</b>	<b>23,99</b>	<b>111,36</b>
День 4	75/М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120		16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>99,0</b>	<b>32,73</b>	<b>23,78</b>	<b>107,16</b>	<b>776,15</b>
День 5	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,70
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>99,0</b>	<b>28,77</b>	<b>24,39</b>	<b>112,43</b>	<b>779,02</b>
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>99,0</b>	<b>26,66</b>	<b>23,35</b>	<b>117,57</b>	<b>790,77</b>
День 7	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,75	5,06	3,72	63,85
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		2,01	4,01	9,48	82,6
		Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	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



		кукурузой	60		1,07	3,29	4,21	50,52
	6/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205		1,95	3,06	13,54	90,08
		Нагетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>99,0</b>	<b>37,17</b>	<b>22,06</b>	<b>107,13</b>	<b>761,66</b>
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
	173/М	Каша пшеничная с соусом красным (150/30)	180		3,45	4,19	18,96	127,35
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>99,0</b>	<b>24,14</b>	<b>28,79</b>	<b>97,44</b>	<b>745,43</b>
День 10	62/К	Салат из свеклы с яблоком	60		0,14	3,06	3,14	40,64
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	119,18
	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	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
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>99,0</b>	<b>36,90</b>	<b>22,04</b>	<b>91,96</b>	<b>714,22</b>
День 11	99/К	Салат «Осенний»	60		1,1	5,15	7,67	81,71
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	290/М	Гуляш из куриного филе (45/45)	90		11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,34	5,28	28,62	187,05
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>99,0</b>	<b>28,00</b>	<b>26,63</b>	<b>112,07</b>	<b>800,53</b>
День 12	75/М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205		1,79	6,03	14,48	119,65
		Булгур с говядиной и овощами	200		13,70	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>99,0</b>	<b>23,77</b>	<b>25,77</b>	<b>78,66</b>	<b>629,53</b>
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60		2,6	4,65	4,88	73,92
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90		13,28	14,49	12,7	234,34
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>99,0</b>	<b>30,37</b>	<b>28,14</b>	<b>111,64</b>	<b>809,79</b>
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		4,1	4,30	15,20	115,9
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	171	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>99,0</b>	<b>30,25</b>	<b>31,77</b>	<b>119,16</b>	<b>888,76</b>
День 15	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
	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	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



		60	1,06	4,30	7,01	75,18	
	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6	
294	Котлеты куриные	90	16,60	7,80	14,5	133,99	
202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>99,0</b>	<b>33,72</b>	<b>26,24</b>	<b>131,43</b>	<b>838,46</b>
День 17	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,89	3,74	7,12	69,97	
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7	
279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	75,9	
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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>99,0</b>	<b>27,54</b>	<b>21,08</b>	<b>112,60</b>	<b>703,89</b>
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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>99,0</b>	<b>31,45</b>	<b>23,02</b>	<b>118,44</b>	<b>804,66</b>
День 19	35/М Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85	
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	
202/М	Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35	
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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>99,0</b>	<b>36,49</b>	<b>23,76</b>	<b>95,39</b>	<b>726,43</b>
День 20	45/М Салат из белокачанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15	
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11	
	Фишбол	90	13,2	10,23	12,98	157,45	
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78	
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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>99,0</b>	<b>26,10</b>	<b>27,46</b>	<b>103,19</b>	<b>728,77</b>

	Масса порции (г)
Итого за Обед	15680
Среднее значение	784
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	
100 % Норма СанПиН	

Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Б	Ж	У	
609	511	2142	15450
30	26	107	772
40%	32%	32%	33%
77	79	335	2 350