



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	Кури 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

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
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
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	Щице 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
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
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	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
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
День 13	102/М	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
	48/7	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
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51

		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	75/М	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)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Обед	16000	603	523	2151	15564
Среднее значение	800	30	26	108	778
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	33%	32%	33%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350

Нач.санитарно-технологического отдела

А.Т.Хетагурова

А.Т.Хетагурова