

Согласовано:

Директор:

2023 г. 20.10.2023

Утверждаю:

ИП Мамиева Г.В.

" " 2023 г.

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

Возрастная группа 12-18 лет

Обеды

Сезон

Осенний

День	№ реп.	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	60	1,00	4,32	5,88	66,19
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,53	4,90	7,94	82,42
	290/М	Гуляш из куриного филе	100	12,66	10,94	3,79	161,91
	202/М	Макароны отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		865	28,76	26,28	117,38	821,18
День 2	45	Салат из квашеной капусты со свеколой	60	0,93	5,06	3,65	64,65
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,12	5,30	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	95	13,28	14,49	12,70	234,34
	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	50	3,95	0,50	24,15	117,50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
	Итого за Обед		895	32,43	31,73	131,84	946,19
День 3	99/К	Салат Осенний	60	1,10	5,15	7,67	81,71
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
	291/М	Плов из куриного филе	250	32,74	12,98	44,78	436,23
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		835	41,37	26,03	114,88	871,71
День 4	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,87	3,55	19,28	132,87
	278/М	Тефтели из говядины	100	16,80	11,35	6,87	196,79
	139/М	Капуста тушеная	180	3,64	5,38	14,00	119,70
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
	Итого за Обед		910	37,78	25,26	114,81	842,52
День 5	45	Салат из квашеной капусты	60	2,31	8,21	10,54	127,03
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	274/К	Суп болоньезе	100	19,18	10,24	1,91	176,68
	202/М	Макароны отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		865	37,26	31,66	130,28	959,66

День 6	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,00	4,32	5,88	66,19
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	1,79	6,03	14,48	119,65
	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
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
	Итого за Обед		905	39,55	32,16	124,79	949,38
День 7	99/К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,53	4,90	7,94	82,42
	294/М	Котлеты куриные	90	14,98	7,51	9,6	165,4
	202/М	Макароны отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
	Итого за Обед		875	33,71	22,36	129,42	857,20
День 8	45	Салат из квашеной капусты со свеколой	60	0,93	5,06	3,65	64,65
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	3,55	19,28	132,87
	291/М	Плов из куриного филе	240	32,74	12,98	44,78	436,23
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
	Итого за Обед		890	47,00	23,00	125,44	835,00
День 9	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	103/М	Суп картофельный с выпеченными изделиями	250	2,12	5,30	14,64	115,11
	147/М	Котлета Мясная с мясным сметанным, 250/5	100	16,24	9,67	13,46	203,11
	126/М	Пюре картофельное	180	3,92	5,65	26,43	172,83
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		865	28,93	26,57	109,10	792,01
День 10	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,00	4,32	5,88	66,19
	95/М	Расоленное домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
	290/М	Гуляш из куриного филе	100	12,66	10,94	3,79	161,91
	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	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
	Итого за Обед		895	30,24	28,99	115,23	843,02
День 11	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,00	4,32	5,88	66,19
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,53	4,90	7,94	82,42
	290/М	Гуляш из куриного филе	100	12,66	10,94	3,79	161,91
	202/М	Макароны отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		865	28,76	26,28	117,38	821,18
	45	Салат из квашеной капусты со свеколой	60	0,93	5,06	3,65	64,65

День 12	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,12	5,30	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	95	13,28	14,49	12,70	234,34
	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	50	3,95	0,50	24,15	117,50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
	Итого за Обед		895	32,43	31,73	131,84	946,19
День 13	99/К	Салат Осенний	60	1,10	5,15	7,67	81,71
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
	291/М	Плов из куриного филе	250	32,74	12,98	44,78	436,23
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		835	41,37	26,03	114,88	871,71
День 14	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,87	3,55	19,28	132,87
	278/М	Тефтели из говядины	100	16,80	11,35	6,87	196,79
	139/М	Капуста тушеная	180	3,64	5,38	14,00	119,70
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
	Итого за Обед		910	37,78	25,26	114,81	842,52
День 15	45	Салат из квашеной капусты	60	2,31	8,21	10,54	127,03
	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	Макаронные отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		865	37,26	31,66	130,28	959,66

День 16	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,00	4,32	5,88	66,19
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	1,79	6,03	14,48	119,65
	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
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
	Итого за Обед		905	39,55	32,16	124,79	949,38
День 17	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,53	4,90	7,94	82,42
	294/М	Котлеты куриные	90	14,98	7,51	9,6	165,4
	202/М	Макаронны отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
	Итого за Обед		875	33,71	22,36	129,42	857,20
День 18	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,93	5,06	3,65	64,65
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	3,55	19,28	132,87
	291/М	Пловиз куриного филе	250	32,74	12,98	44,78	436,23
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
	Итого за Обед		850	47,00	23,00	125,44	835,00
День 19	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,12	5,30	14,64	115,11
	147/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16,24	9,67	13,46	203,11
	128/М	Пюре картофельное	180	3,92	5,65	26,43	172,83
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано					