



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях **ВЫШНИЙ ГОРЯЧИЙ ОБЕД**

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	60	1	4,32	5,88	66,19
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	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	780	35,94	25,17	101,44	773,84
День 2	45/М	Салат из белокочанной 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
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	487	Овощи тушеные	150	2,65	3,4	11,76	89,67
	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	790	26,07	24,71	99,71	730,16
День 3	99/К	Салат Осенний	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 200/5	205	1,57	6,01	10,87	104,45
	291/М	Плов с куриным филе	200	26,19	10,39	35,82	348,98
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		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	735	34,03	22,37	100,13	748,44
День 4	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
	139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14	119,7
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
	Итого за Обед	800	30,10	21,85	99,73	720,45	
День 5	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85
	100/М	Суп Минестроне	200	1,51	3,18	7,56	65,2
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	20,16	7,80	3,45	165,08
	128/М	Картофельное пюре	150	3,24	6,82	22,25	163,78
	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	60	3,96	0,72	23,79	118,8
	Итого за Обед	805	33,37	24,03	98,67	748,66	

День 6	20/М	Салат из свежих огурцов/огурец сол.	60	0,5	5,06	1,98	55,61
	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	Макаронны отварные	150	6,5	0,78	42,3	202,8
	349/М	Компот из вишни 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		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	775	24,48	21,56	106,29	719,88
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,89	3,74	7,12	69,97
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	487	Рагу овощное	150	2,65	3,4	11,76	89,67
	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	
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
		Итого за Обед	815	27,94	23,36	104,04	626,39
День 8	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	21,50	12,19	42,02	363,60
	342/М	Компот из вишни 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		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	31,08	20,39	113,11	763,43
День 9	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	356	Котлеты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	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	795	29,68	27,35	98,50	803,05
День 10	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	128/М	Картофельное пюре	150	3,24	6,82	22,25	163,78
	349/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	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	775	26,90	23,88	99,48	721,49

День 11	32/К	Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами	60	0,9	3,1	2,42	41,22
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 200/5	205	1,57	6,01	10,87	104,45
	290/М	Гуляш из куриного филе	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, 200/11	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	795	27,25	25,29	103,05	749,38
День 12	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	21,5	12,19	42,02	363,6
	349/М	Компот из вишни 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		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	30,73	22,32	115,21	787,77
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром	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
	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	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	775	30,08	20,07	110,07	746,30
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	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 90/5	95	13,28	14,49	12,7	234,34
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,5	31,61	171,56
	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	775	28,06	25,31	111,61	789,39
День 15	20/М	Салат из свежих огурцов/огурец сол.	60	0,5	5,06	1,98	55,61
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	20,16	7,80	3,45	165,08
	128/М	Картофельное пюре	150	3,24	6,82	22,25	163,78
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		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	820	33,53	25,84	98,98	766,79

День 16	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
	278/М	Тефтели из говядины	90	13,70	9,69	8,16	174,59
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,4	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	795	29,74	24,28	110,25	782,10
День 17	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,07	3,29	4,21	50,52
	116/М	Суп с рисом с томатом	200	1,52	4,17	13,64	98,64
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	487	Овощи тушеные	150	2,65	3,4	11,76	89,67
	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	117,5
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
		Итого за Обед	810	25,13	21,98	99,54	698,79
День 18	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 90/5	95	13,28	14,49	12,7	234,34
	202/М	Макаронные отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		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	775	31,01	21,64	120,62	804,14
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,89	3,74	7,12	69,97
	100	Суп Минестроне	200	1,6	3,18	7,56	65,2
	356	Котлеты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	7,97	5,29	51	283,0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	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	820	35,35	28,27	119,81	918,39
День 20	20/М	Салат из свежих огурцов/огурец сол.	60	0,53	5,06	1,98	56
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	128/М	Картофельное пюре	150	3,24	6,82	22,25	163,78
	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	775	24,23	26,57	98,72	731,44

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	15 730	594,70	476,24	2 108,96	15 130,28
Среднее значение	787	30,00	24,00	105,00	757,00
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					
100 % Норма СанПиН					