



20-ти дневное меню бескалорийного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12.00-16.00 ГОРЯЧИЙ ОБЕД

Сезон зимне-весенний (возрастная группа 7-11 лет)

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	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
	293/М	Куры запечённые (филе куриное запечённое)	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с маслом слив.(150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,2
	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	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
		Итого за Обед	800	34,92	24,41	115,25	823,17
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	Картофель, тушён. с луком и морковью	150	3,17	3,5	24,62	143,14
	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	26,59	24,81	112,57	783,63
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 индейкой (Плов с куриным филе)	200	26,19	13,39	35,82	348,98
	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	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
		Итого за Обед	750	38,61	23,88	113,48	789,99
День 4	75/М	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30)	120	10,7	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	30	193,0
	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	3,30	0,60	19,83	99,0
		Итого за Обед	820	28,03	26,02	119,05	825,29
День 5	55/М	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85
	100/М	Суп Минестроне	200	1,51	3,18	7,56	65,21
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	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	50	3,30	0,60	19,83	99,0
		Итого за Обед	795	26,35	21,91	94,90	685,74

День 6	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
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны 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	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
Итого за Обед			795	26,41	20,82	116,09	760,72
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
	356	Купаты куриные (котлета куриная)	90	17,28	14,90	0,2	244,50
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,5	31,61	171,56
	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	3,30	0,60	19,83	99,0
Итого за Обед			795	31,35	27,23	102,74	825,69
День 8	99/К	Салат Осенний	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
	260/М	Гуляш из говядины	90	13,59	11,42	3,41	170,92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	342/М	Компот из вишни 200/11(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	30,03	25,96	110,97	800,70
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 (Котлеты гов.)	90	11,49	13,4	10,85	211,8
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (150/5)	155	3,5	4,19	19,0	127,4
	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			800	24,14	28,67	97,96	751,46
День 10	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,08	4,46	50,6
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски (Картофельное пюре)	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	349/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			795	29,00	22,19	113,92	754,81

День 11	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	4,1	2,98	53,15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	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		790	27,91	25,58	107,38	771,97
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
	202/М	Макаронны отварные с маслом слив.(150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	293/М	Куры запечённые (филе куринное запечённое)	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	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		800	35,84	25,60	123,44	870,30
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твёрдых 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
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным(Котлеты гов.)90/5	95	11,53	17,1	10,92	244,8
	487	Картофель, тушённый с луком и морковью	150	3,17	3,5	24,62	143,14
	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		800	25,93	30,37	103,95	800,17
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	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (150/5)	155	3,5	4,19	19,0	127,4
	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	29,45	22,64	107,69	755,43
День 15	40/М	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	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	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	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед		800	27,08	22,30	95,52	694,73
	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32

День 16	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
	260/М	Каша перловая с мясом говядины	250	15,03	12,56	33,56	307,40
	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		805	24,73	21,87	107,03	727,86
День 17	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	21,50	12,65	42,02	363,60
	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		780	32,86	23,24	127,23	848,01
День 18	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	268/М	Биточки из говядины (Котлеты из говядины)	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным 150/5	155	6,2	4,58	42,3	235,2
	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		795	32,02	23,89	129,35	846,81
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,89	3,74	7,12	69,97
	100	Суп Минестроне	200	1,51	3,18	7,56	65,21
	356	Купаты куриные (Котлеты куриные)	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	32	171,6
	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		790	30,77	26,43	100,58	806,93
День 20	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85
	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
	147/М	Картофель по-деревенски (Картофельное пюре)	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	388/М	Напиток из шиповника (Компот из сухофруктов) 200/11	200	0,53	0,22	18,60	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		795	26,28	25,23	116,10	806,29

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	15 885	588,30	493,05	2 215,20	15 729,70
Среднее значение	794	29,42	24,65	110,76	786,49
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					
100 % Норма СанПиН					