

Секретарь
 Директор
 Левчук Елена Владимировна
 Демидова И.М.

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в
 Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День	№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
		Каша гречневая покупечески	240	18,3	17,1	26,45	333,08
	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		885	27,73	31,92	98,39
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	293/М	Куры запеченные	100	24,15	11,66	5,64	249,11
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	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		930	42,57	27,74	137,72	1042,90
День 3	99/К	Салат «Осенний»	100	1,83	8,58	12,78	136,18
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	291/М	Плов с курицей	250	32,73	16,73	44,77	436,23
	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		890	47,05	31,72	131,39
День 4	75М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (100/30)	130	17,33	4,87	1,31	118,39
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	7,58	35,62	228,1
	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		950	36,18	26,48	121,66	872,31

День 5	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	4,74	7,55	12,53	137,09
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
	147/М	Картофель по-деревенски	180	5,40	11,07	24,44	197,56
	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	925	33,58	31,22	107,23	825,36	
День 6	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,18	7,43	85,0
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	274/К	Соус «Болоньезе»	100	11,73	9,85	1,95	142,80
	202/М	Макароны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
	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	925	30,14	24,27	133,34	918,67	
День 7	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,25	8,43	6,20	106,41
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
		Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,26	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	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	925	33,03	35,46	107,44	929,51	
День 8	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,01	84,20
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	3,71	4,73	28,36	170,95
		Наггетсы из курицы	100	12,88	13,96	15,50	239,16
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	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	930	33,34	31,62	147,43	1009,96	
День 9	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26

	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
	173/М	Каша пшеничная с соусом красным (180/30)	210	4,02	4,88	22,12	173,22
	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		955	26,69	38,51	109,87	922,64
День 10		Салат из свеклы с яблоком	100	0,23	5,10	5,23	112,90
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	100	24,78	6,45	5,89	180,73
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	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		925	41,12	27,41	100,68	858,84
День 11	99/К	Салат «Осенний»	100	1,83	8,58	12,78	136,18
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88
	290/М	Гуляш из куриного филе (50/50)	100	22,73	12,93	3,91	222,98
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	7,58	35,62	228,1
	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		920	38,61	36,76	128,34	1002,08
День 12	75М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,14	2,84	17,83	149,56
		Булгур с говядиной и овощами	250	17,13	17,75	3,3	241,3
	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		895	28,65	29,13	87,33	772,69
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	100	2,88	7,75	8,13	123,20
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	268/М	Котлеты из говядины «Московская»	100	14,75	16,10	14,1	260,37
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	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		920	33,29	33,92	120,18	910,77

День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,68	6,83	4,96	88,58
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,12	5,37	19,00	144,87
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100		12,81	18,94	12,13	272,02
		Булгур с овощами	180		4,14	5,02	22,75	152,74
	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	920		30,80	37,21	116,57	929,15
День 15	67/М	Винегрет овощной	100		1,75	8,53	9,40	122,20
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
	232/М	Рыба запеченная	100		15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	185		3,72	9,43	24,44	197,56
	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	930		28,48	30,67	100,42	795,22
День 16	75/М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,80	5,18	9,00	89,9
	294	Котлеты куриные	90		16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макаронные отварные с соусом томатным	180/30		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
		Итого за Обед	735		34,61	30,41	135,62	895,82
День 17		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100		3,15	6,20	11,87	115,88
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120		10,70	11,60	12,88	198,72
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	180		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
День 18		Итого за Обед	940		29,97	24,61	121,20	775,47
	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100		1,78	5,48	7,01	84,20
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255		2,14	2,84	17,83	149,56

	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255		26,87	15,81	52,52	323,5
	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		900		37,84	25,18	135,09	828,20
День 19	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100		1,25	8,43	3,72	95,75
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,12	5,37	19,00	144,81
		Наггетсы из курицы	100		23,96	10,11	3,84	202,19
	202/М	Булгур с овощами	180		4,08	5,02	22,75	152,50
	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
	Итого за Обед		920		41,03	30,09	103,36	848,37
День 20	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,68	6,83	4,96	88,58
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	6,62	18,30	143,88
		Фишбол	100		14,7	11,37	14,42	218,69
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	185		3,72	9,43	24,44	197,56
	388/М	Напиток из шиповника	200		0,53	0,22	18,6	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		925		29,71	35,47	119,87	930,22

		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Обед	18245	684	620	2363	17821
Среднее значение	912	34	31	118	891
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	34%	31%	33%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720