



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ Рецепту ры	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	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	5,9	7,94	82,42
		Каша гречневая покупечески	240		14,6	13,7	26,45	287,50
	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		23,80	25,88	94,08
День 2	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
	293/М	Куры запеченные	90		19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30		6,8	8,80	46,2	291,00
	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			645		36,17	29,43	126,47	918,39
День 3	99/К	Салат «Осенний»	60		1,1	5,15	7,67	81,71
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	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		30,52	23,99	111,36	769,41
День 4	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и тыквы в сметанном соусе	200		4,1	4,30	15,20	115,9
	279/М	гедтели из курицы	120		16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	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	820		32,73	23,78	107,16	776,15
День 5	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,70
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофель под-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	795		28,77	24,39	112,43	779,02
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	Макаронны 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

	Итого за Обед		795		26,66	23,35	117,57	790,77
День 7	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,75	5,06	3,72	63,85
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		2,01	4,01	9,48	82,6
		Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	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		30,13	28,58	99,10	818,21
День 8	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60		1,07	3,29	4,21	50,52
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205		1,95	3,06	13,54	90,08
		Наггетсы из курицы каша гречневая	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	171/М	рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		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		740		37,17	22,06	107,13	761,66
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	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	173/М	Каша пшеничная с соусом красным (150/30)	180		3,45	4,19	18,96	127,35
	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	825		24,14	28,79	97,44	745,43
День 10	62/К	Салат из свеклы с яблоком	60		0,14	3,06	3,14	40,64
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200		4,7	4,30	15,42	119,18
	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	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
	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
		Итого за Обед	795		36,90	22,04	91,96	714,22
День 11	99/К	Салат «Осенний»	60		1,1	5,15	7,67	81,71
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	290/М	Гуляш из куриного филе (45/45)	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		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		28,00	26,63	112,07	800,53
День 12	75М	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
		Булгур с говядиной и овощами	200		13,70	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		23,77	25,77	78,66	629,53

День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60		2,6	4,65	4,88	73,92
	102/М	Суп картофельный с бобовыми	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	268/М	Котлеты из говядины	90		13,28	14,49	12,7	234,34
	487	"Картофель" тушеный с луком и	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			790		30,37	28,14	111,64
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		4,1	4,30	15,20	115,9
	268/М	Шницель из говядины и мяса	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		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			795		30,25	31,77	119,16
День 15	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
	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	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		34,74	24,80	95,18	746,81
День 16	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		2,01	4,01	9,48	82,6
	294	Котлеты куриные	90		16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30		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	830		33,72	26,24	131,43	838,46
День 17		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,97
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120		10,70	11,60	12,88	198,72
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	150		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
		Итого за Обед	820		27,54	21,08	112,60	703,89
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		31,45	23,02	118,44	804,66
День 19	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,75	5,06	3,72	63,85
	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
	202/М	Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	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		790		36,49	23,76	95,39	726,43
День 20	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
		Фишбол	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	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		795		26,10	27,46	103,19	728,77

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Обед	15680	609	511	2142	15450
Среднее значение	784	30	26	107	772
значение СанПиН, % от суточной нормы		40%	32%	32%	33%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350