

СОГЛАСОВАНО:

Составлено:



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях для детей и малообеспеченных семей, детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся в 1-4 классах

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ Рецептуры	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	62К	Салат из моркови	60		0,80	3,06	4,19	47,54
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
	290/М	Гуляш из куриного филе (45/45)	90		11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)	180		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	825	99,0	27,52	28,66	119,47	837,62
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		4,1	4,30	15,20	115,9
		Капша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	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	99,0	26,76	24,15	102,36	736,49
День 3	99/К	Салат «Осенний»	60		1,01	5,20	7,67	81,55
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с куриным филе	200		18,10	13,50	33,70	328,40
	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	750	99,0	30,86	24,05	114,52	783,59
День 4	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
	279/М	Котлеты куриные	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	150/5		6,6	7,90	42,3	235,0
	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	800	99,0	32,03	25,83	116,15	787,37
День 5	99/К	Салат «Светофор»	60		0,43	3,00	1,36	34,17
	82/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	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		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	99,0	28,62	21,97	100,18	706,75
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	Макароны отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	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	99,0	27,09	23,36	120,73	805,11
День 7	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых 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
		Сосиски отварные	70		13,00	25,0	0,00	277,0
	171/М	Капша 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	780	99,0	31,26	43,61	104,49	941,46
День 8	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60		1,07	3,29	4,21	50,52
		Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35

	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		730	99,0	36,77	18,59	95,57	664,63
	67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
День 9	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	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	93,52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	97,92
Итого за Обед			760	99,0	31,17	23,72	113,33	791,48
День 10		Поджаренная из свежего огурца (по сезону)/Огурцы соленные	60	0,48	0,01	1,68	8,69	9,00
		Суп картофельный с курицей	200		9,2	6,18	10,51	134,70
		Котлета рыбная	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	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	99,0	35,58	23,45	120,33	755,17
День 11	99/К	Салат «Осенний»	60		1,01	5,20	7,67	81,55
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
		Каша гречневая по-купечески с куриным филе	200		17,78	10,52	22,90	255,13
	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	99,0	27,96	22,07	102,94	722,73
День 12	62К	Салат из моркови	60		0,80	3,06	4,19	47,54
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205		1,79	6,03	14,48	119,65
		Булгур с говядиной и овощами	200		14,70	14,20	2,6	178,10
	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		755	99,0	24,34	24,34	79,00	616,23
День 13	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	279/М	Котлеты куриные	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150		3,17	3,5	24,62	143,14
	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	99,0	31,37	18,48	103,40	691,61
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	200		3,1	4,00	15,20	115,9
	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным	90/30		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		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		820	99,0	30,69	34,27	120,07	921,78
День 15		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		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
	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		800	99,0	36,01	23,31	100,34	758,71
День 16	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
		Щи из свежей капусты со сметаной	205		2,01	4,01	9,48	82,6
	291/М	Плов с куриным филе	200		18,10	13,50	33,70	328,40
	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		830	99,0	28,82	23,06	107,92	757,12
День 17		Салат из картофеля, кукурузы, моркови и соевых бобов	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	Котлеты из говядины «Московская»	90	13,28	14,49	12,70	234,34	215,73
	202/М	Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	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	99,0	30,95	25,35	330,91	767,72

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	99,0	31,45	23,02	118,44	804,66
День 19	20/М	Салат из свежих огурцов (по сезону) /Соленые огурцы порционные	60	0,53	5,06	1,98	55,61	55,61
	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
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	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	99,0	41,02	23,20	154,25	769,87
День 20	62К	Салат из моркови	60		0,80	3,06	4,19	47,54
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	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		790	99,0	26,71	19,62	104,42	695,46

	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за Обед	15745		617	494	2429	15316
Среднее значение	787	0	31	25	121	766
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			40%	31%	36%	33%
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350