

СОГЛАСОВАНО:



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в								
Возрастная группа 12-18 лет								
Сезон зимне — весеннее								
День	№ Рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Цен а,	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		5	6	7	8
День 1		Огурец соленый	100		0,50	0,17	1,68	26,67
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
		Гуляш из куриного филе (50/50)	100		12,65	13,10	3,79	161,90
	202/М	Макароны отварные	180		7,6	5,36	51,6	284,7
	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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>925</b>	<b>99,0</b>	<b>28,38</b>	<b>24,90</b>	<b>119,57</b>
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,68	6,83	4,96	88,58
	102/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255		2,14	2,84	17,83	149,56
		Каша 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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>885</b>	<b>99,0</b>	<b>25,47</b>	<b>25,42</b>	<b>106,97</b>
День 3	75М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26

	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
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	27,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>99,0</b>	<b>47,88</b>	<b>30,66</b>	<b>121,57</b>	<b>910,44</b>
День 4		Салат из ветчины, картофеля, кукурузы с зеленью	100		3,80	4,16	10,66	95,96
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
	279/М	Котлеты куриные с сыром	100		16,87	7,13	1,29	136,21
	415	Рис припущенный с овощами	180		4,10	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>99,0</b>	<b>32,45</b>	<b>21,70</b>	<b>112,42</b>	<b>777,99</b>
День 5	67/М	Винегрет овощной	100		1,75	8,53	9,40	122,20
	82/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,9	3,55	19,28	132,9
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	100		15,3	7,55	4,04	135,51
	128/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

	<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>99,0</b>	<b>35,40</b>	<b>31,75</b>	<b>114,89</b>	<b>859,08</b>
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
		Наггетсы из курицы	100		12,88	13,96	15,50	239,16
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		7,6	5,36	51,6	284,7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	100/15/7		0,06	0,06	6,70	27,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>99,0</b>	<b>31,19</b>	<b>28,40</b>	<b>138,17</b>	<b>979,01</b>
День 7		Икра кабачковая	100		2,00	7,00	7,40	100,60
		Суп картофельный с курицей	250		14,4	9,66	16,40	210,47
		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185		7,92	6,40	38,83	244,71
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>99,0</b>	<b>43,91</b>	<b>49,22</b>	<b>116,68</b>	<b>#####</b>
		Салат «Королевский»	100		2,60	13,70	7,78	164,82
День 8	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	119,18
		Голубцы из говядины с соусом красным	100/30		9,00	10,4	11,19	173,91
		Булгур с овощами	180		4,14	5,03	22,75	152,83

	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,13
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	97,92
	<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>99,0</b>	<b>27,49</b>	<b>34,43</b>	<b>114,87</b>	<b>879,31</b>
		Огурец соленый	100		0,50	0,16	4,66	16,00
День 9	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
	294	Шницель из говядины и мяса птицы	100		12,76	14,91	12,05	235,30
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180		3,80	4,2	29,50	171,76
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	97,92
	<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>99,0</b>	<b>24,74</b>	<b>25,54</b>	<b>108,75</b>	<b>763,82</b>
День 10	46/М	Салат из белокочанной капусты и яблока	100		1,30	5,10	6,98	79,20
	82/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,9	3,55	19,28	132,9
		Фрикасе из куриного филе	100		12,5	10,23	12,98	193,99
	202/М	Макароны отварные	180		7,6	5,36	51,6	284,7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>995</b>	<b>99,0</b>	<b>33,74</b>	<b>25,30</b>	<b>136,65</b>	<b>909,79</b>
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
		Каша гречневая по-купечески с курицей	250		22,22	13,15	28,63	318,91
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>99,0</b>	<b>33,75</b>	<b>29,40</b>	<b>117,44</b>	<b>869,91</b>
День 12	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,18	7,43	85,0
	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
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	27,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>99,0</b>	<b>27,89</b>	<b>26,83</b>	<b>74,36</b>	<b>696,41</b>
День 13	75М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
		Тефтели из курицы и тыквы	100		17,78	8,33	1,34	151,45
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		7,6	5,36	51,6	284,7
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>99,0</b>	<b>40,58</b>	<b>27,72</b>	<b>137,90</b>	<b>945,48</b>

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		5,9	3,55	19,28	132,9
	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным (100/30)	130		11,59	12,56	13,95	233,13
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,90	10,68	38,88	284,00
	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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>950</b>	<b>99,0</b>	<b>34,09</b>	<b>34,67</b>	<b>134,80</b>
День 15	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,18	7,43	85,0
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	6,62	18,30	143,88
	232/М	Рыба запеченная	100		15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>925</b>	<b>99,0</b>	<b>30,42</b>	<b>28,83</b>	<b>108,26</b>
День 16		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100		3,15	6,20	11,86	116,60
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
	294	Котлеты куриные	100		16,87	7,13	1,29	136,21
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>99,0</b>	<b>35,25</b>	<b>24,84</b>	<b>127,77</b>	<b>878,38</b>
День 17		Салат из картофеля , кукурузы , моркови и соленых огурцов	100		2,10	5,18	7,41	85
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
	279/М	Биточки из говядины	100		11,99	17,97	1,51	215,73
		Булгур с овощами	180		4,14	5,03	22,75	152,83
	376/М	Чай с сахаром	200/1 5				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>99,0</b>	<b>30,56</b>	<b>34,55</b>	<b>101,18</b>	<b>819,27</b>
День 18	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		16,83	6,8	4,96	88,58
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>99,0</b>	<b>52,89</b>	<b>26,50</b>	<b>133,04</b>	<b>832,58</b>
День 19		Икра кабачковая	100		2,00	7,00	7,40	100,60
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,9	3,55	19,28	132,9
		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0

	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		7,6	5,36	51,6	284,7
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>99,0</b>	<b>35,04</b>	<b>42,07</b>	<b>132,29</b>	<b>#####</b>
День 20		Салат из белокочанной капусты, яйца, зеленого	100		6,30	4,16	5,55	84,73
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	6,62	18,30	143,88
	274/К	Соус «Болоньезе»	100		11,55	9,86	1,96	142,80
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185		3,72	9,43	24,44	197,56
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	163,78
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	46,28
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>99,0</b>	<b>30,74</b>	<b>31,08</b>	<b>100,59</b>	<b>878,03</b>
			Масса		Пищевые вещества			ЭЦ
			а		Б	Ж	У	(ккал)
		Итого за Обед	18305		682	604	2358	17585
		Среднее значение	915		34	30	118	879
		Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			38%	33%	31%	32%
		100 % Норма СанПиН			90	92	383	2 720
		Нач.санитарно-технологического отдела			А.Т.Хетагурова			