



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00

Возрастная группа: На 12 лет и старше

Сезон Зимне — весенний

День	№ рец.	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	100	2	5,53	9,94	96,04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	293/М	Куры запеченные	100	21,74	10,50	5,64	204,02
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	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	38,18	25,71	124,99	886,89
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	268/М	Котлеты из говядины	100	17,72	8,75	15,3	211,10
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	3,80	4,2	29,54	171,77
	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		920	32,82	27,55	125,52	885,40
День 3	99/К	Салат «Осенний»	100	1,8	8,26	12,82	133,30
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,9	5,90	19,28	128,4
	291/М	Плов с индейкой	250	35,76	11,94	44,81	440,04
	342/М	Компот из вишни, 200/11	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	50,10	27,14	131,48	958
День 4	75М	Икра свекольная	100	2,77	7,50	11,68	125,30
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,22	7,58	35,63	231,6

	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	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	940	31,18	31,39	133,52	944,20
День 5	55/М	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	1,26	8,10	6,25	103,67
	100	Суп «Минестроне»	250	2,28	4,28	10,67	90,79
	232/М	Рыба запеченная	100	22,52	7,12	4,16	171,32
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,89	8,18	26,70	196,54
	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	925	37,00	28,73	105,51	833,26
День 6	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	274/К	Соус болоньезе	100	19,18	10,24	1,91	176,68
	202/М	Макаронные отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
	342/М	Компот из вишни, 200/11	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	37,51	30,82	129,69	949,72
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,15	6,23	11,87	116,62
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,42	6,06	11,49	110,9
	356	Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,27	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	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	925	35,63	34,11	115,85	962,07
День 8	99/К	Салат «Осенний»	100	1,8	8,26	12,82	133,30
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20,66	14,93	3,58	231,45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	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	39,49	33,15	125,33	970,03
День 9	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,77	14,91	12,05	235,30
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (180/5)	185	4,14	5,02	22,75	152,74
	342/М	Компот из вишни, 200/11	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	930	27,20	32,12	111,79	850,61
День 10	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,13	7,43	84,29
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,9	5,40	19,28	128,4
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16,2	9,67	13,46	203,11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	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	35,26	27,46	129,08	883,15
День 11	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	290/М	Гуляш из куриного филе (50/50)	100	17,58	12,65	3,58	195,05
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	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	920	36,48	32,86	118,64	915,43
День 12	75М	Икра свекольная	100	2,77	7,50	11,68	125,30
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	293/М	Куры запеченные	100	21,74	10,50	5,64	204,02
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из вишни, 200/11	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	930	39,53	30,71	132,25	966,43
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	100	4,3	7,69	8,16	122,33
	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, 100/5	100	12,77	14,91	12,05	235,30
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	3,80	4,2	29,54	171,77
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	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	875	29,47	31,97	113,28	867,69
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	268/М	Котлеты из говядины	100	14,71	12,06	14,0	223,65
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (180/5)	185	4,14	5,02	22,75	152,74
	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	885	32,78	27,78	116,74	833,35
День 15	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,15	6,23	11,87	116,62
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	100	22,52	7,12	4,16	171,32
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,89	8,18	26,70	196,54
	342/М	Компот из вишни, 200/11	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	880	37,71	27,47	105,24	824
День 16	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
	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	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	895	25,88	27,03	114,06	779,06
	День 17	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,00
101/М		Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,20	7,09	18,06	145,29
392/М		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	29,4	15,56	52,69	468,0
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	900	40,5	29,2	135,5	968,4
День 18		49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,13	7,43
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,9	5,40	19,28	128,4
	268/М	Биточки из говядины	100	14,71	12,06	14,0	223,65
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из вишни, 200/11	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	35,51	28,21	137,58	928,14
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,15	6,23	11,87	116,62
	100	Суп «Минестроне»	250	2,28	4,28	10,67	90,79
	356	Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,27	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	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	35,41	32,36	114,79	940,64

День 20	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	8,10	6,25	103,67
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16,2	9,67	13,46	203,11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	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	31,62	31,48	131,01	943,43

	Итого за: Обед	18290	709,23	597,23	2451,83	18089,74
	Среднее значение	915	35	30	123	904
	Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	32%	32%	33%
	100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720