

СОГЛАСОВАНО

Директор / Маломонов И. А. /
№ 304 от 30.12.15

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

Возрастная группа 12 лет и старше

Сезон зиме — весеннее

День	№ Рацион	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		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
Итого за Обед			925	99,0	28,38	24,90	119,57	813,23
День 2	45/М	Салат из белокачанной 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
	Итого за Обед		885	99,0	25,47	25,42	106,97	805,58
День 3	75/М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26
	102/М	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
	Итого за Обед		890	99,0	47,88	30,66	121,57	910,44
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
Итого за Обед			800	99,0	32,45	21,70	112,42	777,99
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	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
Итого за Обед			920	99,0	35,40	31,75	114,89	859,08
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	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
Итого за Обед			930	99,0	31,19	28,40	138,17	979,01
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
		Соусы 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
Итого за Обед			925	99,0	43,91	49,22	116,68	1088,47

Малоимущие

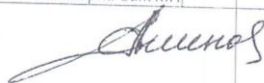
		Салат «Королевский»	100		2,60	13,70	7,78	164,82
День 8	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	119,18
		Голубцы из говядины с соусом красным	100/30		9,00	10,4	11,19	173,91
		Булгур с овощами	180		4,14	5,03	22,75	152,83
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,13
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		Итого за Обед	925	99,0	27,49	34,43	114,87	879,31
День 9	82/М	Огурец соленый	100		0,50	0,16	4,66	16,00
		Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
		Шницель из говядины и мяса птицы	100		12,76	14,91	12,05	235,30
	342/М	Картофель, тушеный с луком и морковью	180		3,80	4,2	29,50	171,76
		Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
		Итого за Обед	925	99,0	24,74	25,54	108,75	763,82
День 10	46/М	Салат из белокочанной капусты и яблока	100		1,30	5,10	6,98	79,20
		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
	377/М	Макароны отварные	180		7,6	5,36	51,6	284,7
		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
		Итого за Обед	995	99,0	33,74	25,30	136,65	909,79
День 11	99/К	Салат «Осенний»	100		1,83	8,58	12,78	136,18
		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
		Итого за Обед	890	99,0	33,75	29,40	117,44	869,91
День 12	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,18	7,43	85,0
		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
		Итого за Обед	895	99,0	27,89	26,83	74,36	696,41
День 13	75М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	1,68	125,26
		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
	342/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		7,6	5,36	51,6	284,7
		Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Итого за Обед	925	99,0	40,58	27,72	137,90	945,48
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,68	6,83	4,96	88,58
		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,9	3,55	19,28	132,9
		Тефтели из говядины с соусом красным (100/30)	130		11,59	12,56	13,95	233,13
	349/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,90	10,68	38,88	284,00
		Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Итого за Обед	950	99,0	34,09	34,67	134,80	1009,52
День 15	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,18	7,43	85,0
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	6,62	18,30	143,88
		Рыба запеченная	100		15,33	6,44	4,04	135,51
	342/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185		3,72	9,43	24,44	197,56
		Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Итого за Обед	925	99,0	30,42	28,83	108,26	817,64
День 16	82/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100		3,15	6,20	11,86	116,60
		Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
		Котлеты куриные	100		16,87	7,13	1,29	136,21
	342/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		7,6	5,36	51,6	284,7
		Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Итого за Обед	930	99,0	35,25	24,84	127,77	878,38

Малопорционные								
День 17		Салат из картофеля, кукурузы, моркови и соевых бобов	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	200/15				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
Итого за Обед			920	99,0	30,56	34,55	101,18	819,27
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
	Итого за Обед		900	99,0	52,89	26,50	133,04	832,58
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	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
Итого за Обед			925	99,0	35,04	42,07	132,29	1050,87
День 20		Салат из белокочанной капусты, яйца, зеленого горошка с зеленью	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
Итого за Обед			925	99,0	30,74	31,08	100,59	878,03

		Масса порции (г)
Итого за Обед		1830,15
Среднее значение		915
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		
100 % Нормы СанПиН		

Питательные вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Б	Ж	У	
682	604	2358	17585
34	30	118	879
38%	33%	31%	32%
90	92	383	2 720

Нач. санитарно-технологического отдела



А.Т.Хетагурова