

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ-лицей г.Владикавказ

Бираева Д. А.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП ХАМИКОВЕВ А.А.

ХАМИКОВЕВ А.А.



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00								
Возрастная группа 7-11 лет								
Сезон зимне — весеннее								
День	№ Рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1		Огурец соленый	60		0,30	0,10	2,80	16,00
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
		Гуляш из куриного филе (45/45)	90		11,39	11,85	3,41	145,72
	202/М	Макароны отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	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		795	95,7	26,44	23,31	110,50	734,83
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
		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		795	95,7	26,76	24,15	102,36
День 3	75/М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с курицей	200		18,10	13,50	33,70	328,40
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	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		750	95,7	30,98	23,36	101,98	745,56
День 4		Салат из ветчины, картофеля, кукурузы с зеленью	60		2,30	2,50	6,40	57,58
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
	279/М	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	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		800	95,7	29,11	19,49	101,17	691,09
День 5	67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
	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	Картофель по-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		790	95,7	30,50	25,17	118,21
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
		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	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	95,7	37,74	23,55	110,55
День 7		Икра кабачковая	60		1,20	4,20	4,44	60,36
		Суп картофельный с курицей	200		9,2	6,18	10,51	134,70
		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	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		805	95,7	36,66	45,44	101,40
	Салат «Королевский»	60		1,57	8,23	7,78	111,47	

День 8	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
		Голубцы из говядины с соусом красным	100/30		9,00	10,4	11,19	173,9
		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			925	95,7	25,77	28,12	111,08	786,38
		Огурец соленый	60		0,30	0,10	2,80	16,00
День 9	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	294	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150		3,17	3,5	24,62	143,14
	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			795	95,7	23,11	23,12	100,26	701,55
День 10	46/М	Салат из белокочанной капусты и яблока	60		0,80	3,06	4,19	47,54
	82/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
		Фрикасе из куриного филе	90		12,5	10,23	12,98	193,99
	202/М	Макаронные отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	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	
Итого за Обед			795	95,7	30,52	22,95	120,52	811,45
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 курицей	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	95,7	27,96	22,07	102,94	722,73
День 12	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
	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
	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			755	95,7	24,27	24,40	67,39	569,33
День 13	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
		Тефтели из курицы и тыквы	90		16,00	7,50	1,21	136,34
	202/М	Макаронные отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	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			795	95,7	35,58	21,76	119,99	804,91
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		4,7	2,44	15,42	102,7
	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	95,7	32,29	32,71	120,29	908,58
День 15	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	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
	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	95,7	35,54	23,19	100,70	757,18
День 16		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
	294	Котлеты куриные	90		12,16	9,80	14,50	133,99
	202/М	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5		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			830	95,7	28,80	23,78	126,43	777,98
День 17		Салат из картофеля, кукурузы, моркови и соленых	60		1,26	3,11	4,46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7

	279/М	Биточки из говядины	90		10,79	16,17	1,36	194,16
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	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	790	95,7	26,66	28,77	90,44	712,55
День 18	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
	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	95,7	31,39	23,83	117,21	807,29
День 19		Икра кабачковая	60		1,20	4,20	4,44	60,36
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3	235,0
	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	800	95,7	31,52	38,96	115,99	943,95
День 20		Салат из белокочанной капусты, яйца, зеленого горошка с	60		3,80	2,50	3,33	50,84
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	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	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	795	95,7	26,07	24,50	92,32	767,31
			Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
		Итого за Обед	15975		598	523	2132	15569
		Среднее значение	799		30	26	107	778
		Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			39%	33%	32%	33%
					77	79	335	2 350