

СОГЛАСОВАНО:



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся (ОБЕД)							
Возрастная группа 7-11 лет							
Сезон зимне — весеннее							
День	№ Рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
1	2	3	4		5	6	7
День 1		Огурец соленый	60		0,30	0,10	2,80
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94
		Гуляш из куриного филе (45/45)	90		11,39	11,85	3,41
	202/М	Макаронны отварные	150		6,6	4,30	42,3
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		795	99,0	26,44	23,31	110,50
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98
	102/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		4,1	4,30	15,20
		Каша гречневая покупечески	240		14,6	14,7	26,45
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		795	99,0	26,76	24,15	102,36
День 3	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42

	291/М	Плов с курицей	200		18,10	13,50	33,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		750	99,0	30,98	23,36	101,98
День 4		Салат из ветчины, картофеля, кукурузы с зеленью	60		2,30	2,50	6,40
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94
	279/М	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		800	99,0	29,11	19,49	101,17
День 5	67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64
	82/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20
	232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64
	128/М	Картофель по-деревенски	150		4,50	7,90	36,00
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		790	99,0	30,50	25,17	118,21
День 6	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48
		Нагетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46
	202/М	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32

		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
		Итого за Обед	795	99,0	37,74	23,55	110,55
День 7		Икра кабачковая	60		1,20	4,20	4,44
		Суп картофельный с курицей	200		9,2	6,18	10,51
		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
		Итого за Обед	805	99,0	36,66	45,44	101,40
		Салат «Королевский»	60		1,57	8,23	7,78
День 8	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42
		Голубцы из говядины с соусом красным	100/30		9,00	10,4	11,19
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
		Итого за Обед	925	99,0	25,77	28,12	111,08
		Огурец соленый	60		0,30	0,10	2,80
День 9	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94
	294	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150		3,17	3,5	24,62
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
		Итого за Обед	795	99,0	23,11	23,12	100,26
День 10	46/М	Салат из белокочанной капусты и яблока	60		0,80	3,06	4,19
	82/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20

		Фрикасе из куриного филе	90		12,5	10,23	12,98
	202/М	Макаронны отварные	150		6,6	4,30	42,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		795	99,0	30,52	22,95	120,52
День 11	99/К	Салат «Осенний»	60		1,01	5,20	7,67
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64
		Каша гречневая покупечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		790	99,0	27,96	22,07	102,94
День 12	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205		1,79	6,03	14,48
		Булгур с говядиной и овощами	200		14,70	14,20	2,6
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		755	99,0	24,27	24,40	67,39
День 13	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42
		Тефтели из курицы и тыквы	90		16,00	7,50	1,21
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		795	99,0	35,58	21,76	119,99

День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,7	2,44	15,42
	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным	90/30		12,93	16,22	11,76
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,60	8,90	32,40
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		820	99,0	32,29	32,71	120,29
День 15	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64
	232/М	Рыба запеченная	90		22,30	6,80	5,30
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		795	99,0	35,54	23,19	100,70
День 16		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94
	294	Котлеты куриные	90		12,16	9,80	14,50
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		830	99,0	28,80	23,78	126,43
День 17		Салат из картофеля , кукурузы , моркови и соленых огурцов	60		1,26	3,11	4,46

	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42
	279/М	Биточки из говядины	90		10,79	16,17	1,36
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		790	99,0	26,66	28,77	90,44
День 18	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205		21,5	12,65	42,02
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		760	99,0	31,39	23,83	117,21
День 19		Икра кабачковая	60		1,20	4,20	4,44
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20
		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		800	99,0	31,52	38,96	115,99
День 20		Салат из белокочанной капусты, яйца, зеленого горошка с зеленью	60		3,80	2,50	3,33
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25

	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83
	Итого за Обед		795	99,0	26,07	24,50	92,32
			Масса порции		Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Итого за Обед			15975		598	523	2132
Среднее значение			799		30	26	107
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					39%	33%	32%
100 % Норма СанПиН					77	79	335
	Нач.санитарно-технологического			А.Т.Хетагурова			

ЭЦ (ккал)
8
16,00
82,42
145,72
235,0
62,69
94
99
734,83
53,15
115,9
296,50
77,94
94
99
736,49
75,18
102,7

328,40
46,28
94
99
745,56
57,58
82,42
123,83
171,57
62,69
94
99
691,09
73,32
115,9
121,96
234,00
77,94
94
99
816,12
51
119,65
163,6
235,0
46,28
94

99
808,57
60,36
134,70
277,0
237,00
62,69
94
99
964,75
111,47
102,7
173,9
127,35
77,94
94
99
786,38
16,00
82,42
211,77
143,14
61,68
93,52
97,92
701,55
47,54
115,9

193,99
235,0
27,58
93,52
97,92
811,45
81,55
115,11
255,13
77,94
94
99
722,73
51
119,65
178,10
27,58
94
99
569,33
75,18
102,7
136,34
235,0
62,69
94
99
804,91

53,15
102,7
244,79
237,00
77,94
94
99
908,58
51
115,11
171,60
163,78
62,69
94
99
757,18
69,97
82,42
133,99
235,0
63,6
94
99
777,98
51

102,7
194,16
127,35
44,34
94
99
712,55
53,15
119,65
363,6
77,94
94
99
807,29
60,36
115,9
277,0
235,0
62,69
94
99
943,95
50,84
115,11
128,52
163,78

163,78
46,28
99
767,31
ЭЦ (ккал)
15569
778
33%
2 350