

СОГЛАСОВАНО

МБОУ-лицей «Владикавказ»



Бирагова Л. Л.

УТВЕРЖДЕНО

ИП ХАМИКОВ А.А.

ХАМИКОВ А.А.

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00								
Сезон зимне — весенне								
Возрастная группа 12-18 лет								
День	№ Рецепту	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	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	95,7	28,38	24,90	119,57
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
		Итого за Обед		885	95,7	25,47	25,42	106,97
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	95,7	47,88	30,66	121,57
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	95,7	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 (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
		Итого за Обед		920	95,7	35,40	31,75	114,89
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	95,7	31,19	28,40	138,17
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
		Итого за Обед		925	95,7	43,91	49,22	116,68
День 8		Салат «Королевский»	100		2,60	13,70	7,78	164,82
	102/М	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	95,7	27,49	34,43	114,87	879,31
День 9		Огурец соленый	100		0,50	0,16	4,66	16,00
	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, тушенный 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
	Итого за Обед		925	95,7	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
	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
	Итого за Обед		995	95,7	33,74	25,30	136,65	909,79
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
	Итого за Обед		890	95,7	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
	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
	Итого за Обед		895	95,7	27,89	26,83	74,36	696,41
День 13	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
		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
	Итого за Обед		925	95,7	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
	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
	Итого за Обед		950	95,7	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
	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
	Итого за Обед		925	95,7	30,42	28,83	108,26	817,64
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	Макароны 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
	Итого за Обед		930	95,7	35,25	24,84	127,77	878,38
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	200/15				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	95,7	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	95,7	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	95,7	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	95,7	30,74	31,08	100,59	878,03
			Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
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	