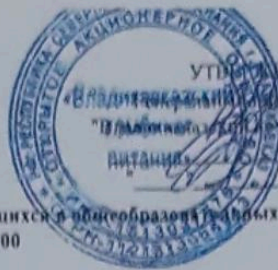


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖАЮ:

Директор ОАО  
"Исследовательский институт питания"  
Р.И. Гутиса  
2024 г.

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

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ Рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	62/Ж	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макаронны 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>28,53</b>	<b>23,53</b>	<b>122,80</b>	<b>801,01</b>
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
		Суп из тыквы со сливками	250	2,94	8,01	22,94	175,58
	268/М	Котлеты из говядины	100	14,82	12,06	14,0	223,65
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	3,80	4,2	29,54	171,76
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>30,29</b>	<b>32,15</b>	<b>129,17</b>	<b>930,51</b>
День 3	99/Ж	Салат «Осенний»	100	1,83	8,58	12,78	136,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	291/М	Плов с индейкой	250	32,73	16,73	44,77	436,23
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>47,05</b>	<b>31,72</b>	<b>131,39</b>	<b>957,38</b>
День 4	75/М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (100/30)	130	17,33	4,87	1,31	118,39
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	7,58	35,62	228,1
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>36,18</b>	<b>26,48</b>	<b>121,66</b>	<b>872,31</b>
День 5	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,88	8,43	3,30	92,68
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	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
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28,04</b>	<b>30,46</b>	<b>98,00</b>	<b>780,95</b>
День 6	49/М	Салат витаминный /1 вариант/	100	1,68	6,08	5,37	83,0
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	274/Ж	Соус «Болоньезе»	100	11,73	9,85	1,95	142,80
	202/М	Макаронны отварные	180	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>29,72</b>	<b>25,17</b>	<b>131,28</b>	<b>916,64</b>
День 7	99/Ж	Салат «Осенний»	100	1,83	8,58	12,78	136,18
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	255	3,71	4,73	28,36	170,95
		Нагетсы из курицы	100	12,88	13,96	15,50	239,16
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	388/М	Напиток из шиповника	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>33,33</b>	<b>34,89</b>	<b>153,22</b>	<b>1072,51</b>

День 8	55/М	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	1,25	8,43	6,20	106,41
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
		Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,26	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>33,03</b>	<b>35,46</b>	<b>107,44</b>	<b>929,51</b>
День 9	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
	173/М	Каша пшеничная с соусом красным (180/30)	210	4,02	4,88	22,12	173,22
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>26,69</b>	<b>38,51</b>	<b>109,87</b>	<b>922,64</b>
День 10	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,18	7,43	85,0
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	234	Котлета Морячок	100	14,66	11,36	14,42	174,94
	147/М	Картофель по-деревенски	180	5,40	11,07	24,44	197,56
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>34,55</b>	<b>34,04</b>	<b>111,41</b>	<b>825,15</b>
День 11		Салат из фасоли с грецким орехом	100	0,86	11,33	0,50	116,66
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88
	290/М	Чахохбили из куриного филе (50/50)	100	22,73	12,93	3,91	222,98
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	7,58	35,62	228,1
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>37,64</b>	<b>39,51</b>	<b>116,06</b>	<b>982,56</b>
День 12	75/М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (100/30)	130	11,59	12,56	13,95	215,20
	171/М	Каша пшеничная	180	4,93	4,60	24,63	161,49
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>28,04</b>	<b>28,54</b>	<b>122,66</b>	<b>908,11</b>
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	100	2,88	7,75	8,13	123,20
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
	487	Картофель, тушенный с луком и морковью	180	3,17	3,5	24,62	143,14
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>27,28</b>	<b>36,57</b>	<b>107,93</b>	<b>883,93</b>
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	5,12	5,37	19,00	144,87
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	100	14,75	16,10	14,1	260,37
		Булгур с овощами	180	4,14	5,02	22,75	152,74
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>32,74</b>	<b>34,37</b>	<b>118,55</b>	<b>917,50</b>

День 15		Подгарировка из свежего огурца	100	0,80	0,01	2,80	14,45
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>27,53</b>	<b>22,15</b>	<b>93,82</b>	<b>687,47</b>
День 16	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
		Суп – пюре из тыквы	250	2,93	8,01	22,93	175,57
	293/М	Куры запеченные	100	24,15	11,66	5,64	249,11
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	342/М	Компот из яблок и вишни	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>43,08</b>	<b>34,69</b>	<b>143,82</b>	<b>1087,28</b>
День 17	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,43	85,0
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	294	Котлеты куриные	100	13,51	5,33	16,1	148,87
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>36,02</b>	<b>23,32</b>	<b>136,21</b>	<b>863,55</b>
День 18	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,01	84,20
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>37,84</b>	<b>25,18</b>	<b>135,09</b>	<b>828,20</b>
	День 19	75/М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68
102/М		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
		Наггетсы из курицы	100	23,96	10,11	3,84	181,77
202/М		Булгур с овощами	180	4,08	5,02	22,75	182,64
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>42,54</b>	<b>29,16</b>	<b>111,32</b>	<b>890,23</b>
День 20	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,88	8,43	3,30	92,68
	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
	388/М	Напиток из шиповника	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>29,57</b>	<b>32,14</b>	<b>107,83</b>	<b>851,14</b>

		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	17640	637	595	2293	17144
Среднее значение	882	32	30	115	857
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		35%	32%	30%	32%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720