



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

Возрастная группа 7-11 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/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	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		805	27,53	20,22	110,23	717,48
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
		Суп из тыквы со сливками	200	2,35	6,41	18,35	140,46
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150	3,17	3,5	24,62	143,14
	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	26,82	25,96	116,28	808,99
День 3	99/К	Салат «Осенний»	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с индейкой	200	26,19	13,39	35,82	348,99
	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		750	38,61	23,88	113,48
День 4	75/М	Икра сикольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	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		820	32,73	23,78	107,16	776,15
День 5	20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,53	5,06	1,98	55,61
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	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		800	26,15	23,63	93,54	694,71
День 6	49/М	Салат витаминный /1 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
	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150	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		795	26,66	23,35	117,57	790,77
День 7	99/К	Салат «Осенний»	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	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
	Итого за Обед		800	37,95	23,76	111,04	803,99

День 8	55/М	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
		Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	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	795	30,13	28,58	99,10	818,21
День 9	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,49	13,42	10,85	211,77
	173/М	Каша пшеничная с соусом красным (150/30)	180	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	825	24,57	28,68	101,12	765,80
День 10	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,26	3,08	4,46	50,60
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	234	Котлета Морочок	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	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
		Итого за Обед	790	29,37	23,76	107,78	726,55
День 11		Салат из фасоли с грецким орехом	60	0,52	6,8	0,30	70,00
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	290/М	Чакхобили из куриного филе (45/45)	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	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	27,42	28,28	104,70	788,82
День 12	75/М	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	75,9
	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	825	24,40	23,57	111,55	726,05
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60	2,6	4,65	4,88	73,92
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,53	17,05	10,92	244,82
	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	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	25,93	30,41	103,95	800,17
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	4,1	4,30	15,20	115,9
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90	13,28	14,49	12,7	234,34
		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	790	28,89	28,13	107,54	801,68
День 15		Поджаренная из свежего огурца	60	0,48	0,01	1,68	8,69
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	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	800	25,67	18,69	89,56	632,54

День 16	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
		Суп из тыквы со сливками	200	2,35	6,41	18,35	140,46
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	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
		Итого за Обед	795	35,87	26,69	125,66	888,34
День 17	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	294	Котлеты куриные	90	16,60	7,80	14,5	133,99
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	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	795	35,52	21,53	117,52	731,34
День 18	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,07	3,29	4,21	50,52
	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	31,45	23,02	118,44	804,66
	День 19	75/М	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01
102/М		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
202/М		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
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	790	37,40	23,20	98,68	737,76
День 20	26/М	Салат из свежих огурцов	60	0,53	5,06	1,98	55,61
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	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
		Итого за Обед	795	26,68	24,20	100,26	737,97

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	15110	564	472	2038	14611
Среднее значение	756	28	24	102	731
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		37%	30%	30%	31%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350