

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



**20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях
кадеты**

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1	67/М	Винегрет овощной	100	1,05	5,12	5,64	73,32	
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,53	5,9	7,94	82,42	
		Каша гречневая по-купечески	240	14,6	13,7	26,45	287,50	
	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		885	23,80	25,88	94,08	698,93	
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,01	4,1	2,98	53,15	
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	1,79	6,03	14,48	119,65	
	290/М	Гуляш из куриного филе	100	9,85	3,41	145,72	183,65	
	202/М	Макаронны отварные	185	6,8	8,80	46,2	291,00	
	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		930	36,17	29,43	126,47	918,39
День 3	99/К	Салат «Осенний»	100	1,1	5,15	7,67	81,71	
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	4,7	4,30	15,42	102,7	
	291/М	Плов с курицей	200	18,10	13,50	33,70	328,40	
	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		890	30,52	23,99	111,36	769,41
День 4	75/М	Икра свекольная	100	1,66	4,50	7,01	75,18	
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,1	4,30	15,20	115,9	
	279/М	Тефтели из курицы в сметанном соусе (100/30)	130	16,00	7,50	1,21	136,34	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	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		950	32,73	23,78	107,16	776,15
День 5	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,89	3,74	7,12	69,70	
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,53	4,9	7,94	82,42	
	232/М	Рыба запеченная	100	13,80	6,80	3,64	121,96	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	180	6,82	22,25	163,78	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		925	28,77	24,39	112,43	779,02
День 6	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	1,26	3,11	4,46	51	
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	1,79	6,03	14,48	119,65	
	274/К	Соус «Болоньезе»	100	10,39	8,87	1,76	128,52	
	202/М	Макаронны отварные	180	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		925	26,66	23,35	117,57	790,77

День 7	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	0,75	5,06	3,72	63,85
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	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	180	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	925	30,13	28,58	99,10	818,21
День 8	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,07	3,29	4,21	50,52
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	1,95	3,06	13,54	90,08
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	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	930	37,17	22,06	107,13	761,66
День 9	67/М	Винегрет овощной	100	1,05	5,12	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,53	4,9	7,94	82,42
	291/М	Плов с курицей	250	13,39	35,82	348,95	211,77
	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	925	24,14	28,79	97,44	745,43
	День 10	62/К	Салат из свеклы с яблоком	100	0,14	3,06	3,14
102/М		Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	4,7	4,30	15,42	119,18
232/М		Рыба запеченная	90	22,30	6,80	5,30	171,60
128/М		Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,24	6,82	22,25	163,78
377/М		Чай с сахаром и лимоном	200	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	925	36,90	22,04	91,96	714,22
День 11	99/К	Салат «Осенний»	100	1,1	5,15	7,67	81,71
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,12	5,3	14,64	115,11
	290/М	Гуляш из куриного филе	100	11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	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	920	28,00	26,63	112,07	800,53
День 12	75/М	Икра свекольная	100	1,66	4,50	7,01	75,18
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	1,79	6,03	14,48	119,65
		Булгур с говядиной и овощами	250	13,70	14,20	2,6	178,10
	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	895	23,77	25,77	78,66	629,53
	День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	100	2,6	4,65	4,88
102/М		Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	4,7	4,30	15,42	102,7
268/М		Котлеты из говядины «Московская»	90	13,28	14,49	12,7	234,34
487		Картофель, тушеный 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
		Итого за Обед	920	30,37	28,14	111,64	809,79
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,1	4,30	15,20	115,9
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом	255	12,65	42,02	363,60	211,77
	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	30,25	31,77	119,16	888,76
День 15	67/М	Винегрет овощной	100	1,05	5,12	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90	22,30	6,80	5,30	171,60
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	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	930	34,74	24,80	95,18	746,81

День 16	75М	Икра свекольная	100	1,66	4,50	7,01	75,18
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,01	4,01	9,48	82,6
	294	Котлеты куриные	90	16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макаронны отварные с соусом томатным	210	6,8	8,80	46,2	291,00
	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	830	33,72	26,24	131,43	838,46
День 17		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,89	3,74	7,12	69,97
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	4,7	4,30	15,42	102,7
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	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	940	27,54	21,08	112,60	703,89
День 18	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,07	3,29	4,21	50,52
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	1,79	6,03	14,48	119,65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	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	900	31,45	23,02	118,44	804,66
День 19	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	0,75	5,06	3,72	63,85
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	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	180	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	920	36,49	23,76	95,39	726,43
День 20	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,01	4,1	2,98	53,15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,12	5,3	14,64	115,11
		Котлеты рыбные	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,24	6,82	22,25	163,78
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	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	925	26,10	27,46	103,19	728,77

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Обед	15680	609	511	2142	15450
Среднее значение	784	30	26	107	772
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		40%	32%	32%	33%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350