

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	6	7	8	9
День 1		Каша гречневая по-купечески	280	14,6	13,7	26,45	287,50
	377/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	113,53
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	150	2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	620	24,13	17,47	89,98	613,67
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным (130/30)	160	21,68	11,52	32,82	321,68
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Завтрак	500	24,53	19,47	68,33	546,67
День 3		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	6,96	7,42	34,68	232,05
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	548	15,52	16,49	77,31	516,22
День 4	279/М	Тефтели из курицы в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,80	8,42	39,58	343,1
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	514	24,73	19,53	72,17	649,82
День 5	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	250	7,10	9,80	38,70	271,4
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	150	2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	420	16,80	15,00	97,26	591,22
День 6		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	100	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронные отварные	180	6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	588	21,22	19,46	80,44	580,42
День 7	356	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
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	570	23,52	18,95	68,33	572,91
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	3,69	3,94	23,29	143,79
		Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону	150	2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	650	17,56	15,57	103,59	629,89
День 9	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	394/М	Вареники с творогом с маслом сливочным (140/10)	180	10,40	11,10	45,50	258,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42

	Итого за Завтрак		505	27,69	17,10	65,67	542,87
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	185	3,24	6,82	22,25	163,78
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	19,81	14,32	61,27	447,58
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко» (геркулес)	250	4,86	7,54	35,85	219,50
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	150	2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		595	18,29	15,23	99,38	595,28
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		500	24,53	19,47	68,33	552,94
День 13		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	7,86	11,33	53,33	462,30
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		548	17,34	20,40	95,96	738,88
День 14	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	225	12,65	42,02	363,60	211,77
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	150	2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		625	22,77	22,93	101,63	708,05
День 15	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		570	21,88	19,51	42,26	437,52
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	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
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,40	0,4	9,80	47,0
		Итого за Завтрак		530	29,62	20,82	86,23
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160	22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		500	26,62	21,13	74,23	599,06
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	8,40	11,08	42,30	302,52
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	18,80	19,84	110,04	691,78
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	180	3,45	4,19	18,96	127,35
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	150	2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		620	34,55	17,01	85,95	615,17
День 20		Котлеты рыбные	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	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	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575	19,28	17,76	70,71	485,01

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Завтрак	11 771	470	387	1 700	12 287
Среднее значение	589	23,52	19,35	84,98	614,34
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		31%	25%	25%	26%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350