



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях (Кадеты)

Возрастная		12-18 лет						
Сезон зимне — весенний								
День	№ Рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена , руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		6	7	8	9
День 1	16/М	Ветчина	20		2,60	4,36	0,38	51,2
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180		28,14	16,44	45,48	439,55
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
День 2	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		550	99,0	35,09	21,60	92,00	694,59
		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак			590	99,0	18,95	15,50	72,59	500,36
День 3	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	255		11,20	26,89	83,41	613,29
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак			595	99,0	19,17	36,79	143,00	516,22
День 4	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	279/М	Котлеты куриные	100		16,80	7,20	1,30	137,58
	415/К	Рис припущенный с овощами	180		4,16	4,14	37,90	205,88

	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		640	99,0	25,45	19,50	84,47	620,33
День 5	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5		4,86	7,54	35,85	219,50
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		608	99,0	17,94	18,24	104,97	639,58
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
		Наггетсы из курицы	100		23,96	10,1	3,84	181,7
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	180		7,9	5,16	50,8	282,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		645	99,0	40,19	20,09	99,74	726,08
День 7		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		605	99,0	23,95	34,70	78,54	717,84
День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
		Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100		7,63	8,16	31,26	232,42

	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	99,0	20,34	18,78	121,22	736,84
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 9		Пряники творожные	90		9,3	7,3	46,5	284,60
	173/М	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочными сахаром	150/5/5		5,9	5,7	29,3	192,24
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630	99,0	18,00	17,73	71,17	582,41
День 10		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		605	99,0	23,95	30,20	87,34	720,84
	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
День 11	174/М	Каша гречневая по-купечески с куриным филе	250		22,20	13,10	28,60	318,90
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		668	99,0	30,26	19,26	93,05	678,08
День 12	16/М	Ветчина	20		2,60	4,36	0,38	51,2
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 150/30	180		28,14	16,44	45,48	439,55
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5

	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	99,0	35,09	21,70	90,90	699,59
День 13	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	175/М	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	200/5/5		11,10	7,00	79,00	380,00
	382/М	Какао на молоке	180		3,50	2,90	22,58	129,87
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		550	99,0	19,07	17,00	137,49	740,77
День 14	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным 90/30	120		12,93	16,22	11,76	244,79
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,94	7,99	29,16	213,26
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		700	99	25,13	25,02	108,96	764,33
День 15	211/М	Омлет натуральный с икрой кабачковой (130/40)	170		21,90	21,30	7,68	310,20
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		562	99,0	29,81	26,21	68,82	630,98
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	294	Котлеты куриные	100		14,00	10,88	16,10	148,87
	202/М	Макароньы отварные с маслом сливочным (180/5)	180/5		9,5	6,19	61,0	338,4
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		645	99,0	31,73	21,89	122,10	747,71

День 17		Пряники творожные	90		9,3	7,3	46,5	284,60
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10/10		8,40	11,08	42,30	302,52
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			670	99,0	20,41	15,89	87,44	631,60
День 18	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	250		8,10	12,56	59,75	365,80
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак			700	99,0	20,08	21,52	137,15	802,06
День 19		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак			635	99,0	24,28	29,96	96,19	771,28
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
День 20	274/К	Соус «Болоньезе»	100		11,54	9,85	1,95	142,80
	128/М	Картофельное пюре	180		3,88	8,18	26,70	196,53
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			640	99,0	19,91	26,19	73,92	616,20
			Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
Итого за Завтрак			13 063	Б			539	
Среднее значение			653	Ж			478	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				У			2 071	
				26,95			103,54	
				35%			30%	
							31%	
							30%	

Нач.санитарно-технологического

А.Т.Хетагурова