

20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных
 Возрастная группа 12-18 лет
 осенне-зимний
 Сезон

День	№ реп.	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	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2	5,53	9,94	96,04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 100/5	105	26,5	16,5	0,07	248,74
	202/М	Макароны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед		910	43,26	32,19	119,16	936,11
День 2	45/М	Салат из белокачанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	268/М	Котлеты из говядины	100	17,72	8,75	15,3	211,10
	487	Овощи тушеные	180	3,92	4,5	13,64	112,28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,79	119
	Итого за Обед		940	34,39	28,07	118,41	869,21
День 3	99/К	Салат Осенний	100	1,8	8,26	12,82	133,30
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
	291/М	Плов с индейкой	250	35,76	11,94	44,81	440,04
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед		875	44,70	28,09	116,90	912,77
День 4	62/К	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	278/М	Тефтели из говядины	100	16,8	11,35	6,87	196,79
	139/М	Капуста тушеная	180	4,33	6,45	17	144,0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
	Итого за Обед		950	37,16	27,93	117,66	876,08
День 5	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	8,10	6,25	103,67
	100	Суп Минестроне	250	2,28	4,28	10,67	90,79
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22,52	7,12	4,16	171,32
	128/М	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
	Итого за Обед		945	38,52	27,89	114,15	866,60

День 6	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,91	8,11	3,36	90,10
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	274/К	Соус болоньезе	100	19,18	10,24	1,91	176,68
	202/М	Макароны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		Итого за Обед	905	35,43	31,55	119,94	908,39
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,09	7,19	11,84	124,94
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,42	6,06	11,49	110,9
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	16,32	8,55	13,38	193,93
	487	Овощи тушеные	180	3,92	4,5	13,64	112,28
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
		Итого за Обед	945	33,90	27,65	113,43	842,36
День 8	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20,66	14,93	3,58	231,45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	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	925	39,19	32,05	116,82	924,86
День 9	62/К	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	356	Купаты куриные	100	19,15	16,5	0,27	270,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,22	3,55	38,25	202,08
	342/М	Компот из вишни, 200/11	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	33,21	30,09	113,05	905,05
День 10	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16,2	9,67	13,46	203,11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		Итого за Обед	905	33,45	27,47	122,21	870,10

День 11	32/К	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,5	5,2	4,10	69,16
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
	290/М	Гуляш из куриного филе	100	17,58	12,65	3,58	195,05
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	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	35,69	31,55	113,24	879,13
День 12	62/К	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	29,4	15,56	52,69	468,0
	342/М	Компот из вишни, 200/11	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	900	39,56	28,79	132,22	949,85
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром	100	4,3	7,69	8,16	122,33
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,42	6,06	11,49	110,9
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	16,36	12,18	13,45	226,98
	202/М	Макароны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		Итого за Обед	910	36,19	32,16	129,19	955,57
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 100/5	105	17,76	12,38	15,3	244,15
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,22	3,55	38,25	202,08
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		Итого за Обед	905	34,99	27,47	126,09	894,87
День 15	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,91	8,11	3,36	90,10
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22,52	7,12	4,16	171,32
	128/М	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
		Итого за Обед	960	38,17	27,65	115,32	867,32

День 16	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20,66	14,93	3,58	231,45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		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	39,11	32,01	118,41	922,33
День 17	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,00	84,18
	116/М	Суп с рисом с томатом	250	1,92	5,22	17,14	123,81
	293/М	Куры запеченные	100	26,5	12,9		215,69
	487	Овощи тушеные	180	3,92	4,5	13,64	112,28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,75	138,6
		Итого за Обед	960	44,03	29,55	113,09	893,50
День 18	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,77	86
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	268/М	Котлета из мяса и печени с сливочным маслом, 100/5	105	16,66	12,62	11,97	227,37
	202/М	Макаронны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		Итого за Обед	905	37,77	27,46	135,63	942,91
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,09	7,19	11,84	124,94
	100	Суп Минестроне	250	2,28	4,28	10,67	90,79
	356	Купаты куриные	100	19,15	16,5	0,27	270,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,22	3,55	38,25	202,08
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	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	35,36	32,64	115,08	944,00
День 20	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,91	8,11	3,36	90,10
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным , 100/5	105	16,2	9,67	13,46	203,11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
		Итого за Обед	905	29,82	31,27	119,32	886,56

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	18 440	744	594	2 389	18 048
Среднее значение	922	37	30	119	902
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		41%	32%	31%	33%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720