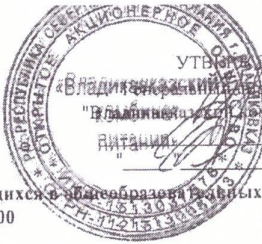


СОГЛАСОВАНО  
 МБОУ СОШ №39 им. П.С. Дубинина  
 Директор: П.С. Дубинина  
 Учитель: П.С. Кошова



УТВЕРЖАЮ:  
 «Владимирский» директор ОАО  
 «Владимирский» комбинат питания»  
 Р.Н. Гутисв  
 2024 г.

20-ти дневное меню безалкогольного горячего питания для обучающихся в образовательных организациях в период с 12:00 до 16:00

Возрастная группа: 12-18 лет  
 Сезон: осенне-зимний

День	№ Рец.	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	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	1,06	5,11	8,49	84,26
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макароны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>28,53</b>	<b>23,53</b>	<b>122,80</b>	<b>801,01</b>
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
		Суп из тыквы со сливками	250	2,94	8,01	22,94	175,58
	268/М	Котлеты из говядины	100	14,82	12,06	14,0	223,65
	487	Картофель, тушенный с луком и морковью	180	3,80	4,2	29,54	171,76
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>30,29</b>	<b>32,15</b>	<b>129,17</b>	<b>930,51</b>	
День 3	99/К	Салат «Осенний»	100	1,83	8,58	12,78	136,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	291/М	Плов с индейкой	250	32,73	16,73	44,77	436,23
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>47,05</b>	<b>31,72</b>	<b>131,39</b>	<b>957,38</b>	
День 4	75/М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (100/30)	130	17,33	4,87	1,31	118,39
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	7,58	35,62	228,1
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>36,18</b>	<b>26,48</b>	<b>121,66</b>	<b>872,31</b>
День 5	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,88	8,43	3,30	92,68
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28,04</b>	<b>30,46</b>	<b>98,00</b>	<b>780,95</b>	
День 6	49/М	Салат витаминный /1 вариант/	100	1,68	6,08	5,37	83,0
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	274/К	Соус «Болоньезе»	100	11,73	9,85	1,95	142,80
	202/М	Макароны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>29,72</b>	<b>25,17</b>	<b>131,28</b>	<b>916,64</b>	
День 7	99/К	Салат «Осенний»	100	1,83	8,58	12,78	136,18
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	255	3,71	4,73	28,36	170,95
		Наггетсы из курицы	100	12,88	13,96	15,50	239,16
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом оливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>33,33</b>	<b>34,89</b>	<b>153,22</b>	<b>1072,51</b>	

День 8	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,25	8,43	6,20	106,41
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
		Купагы куриные	100	19,20	16,6	0,26	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>33,03</b>	<b>35,46</b>	<b>107,44</b>	<b>929,51</b>
День 9	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
	173/М	Каша пшеничная с соусом красным (180/30)	210	4,02	4,88	22,12	173,22
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>26,69</b>	<b>38,51</b>	<b>109,87</b>	<b>922,64</b>
День 10	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,18	7,43	85,0
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	234	Котлета Морячок	100	14,66	11,36	14,42	174,94
	147/М	Картофель по-деревенски	180	5,40	11,07	24,44	197,56
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>34,55</b>	<b>34,04</b>	<b>111,41</b>	<b>825,15</b>
День 11		Салат из фасоли с грецким орехом	100	0,86	11,33	0,50	116,66
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88
	290/М	Чахохбили из куриного филе (50/50)	100	22,73	12,93	3,91	222,98
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	7,58	35,62	228,1
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>37,64</b>	<b>39,51</b>	<b>116,06</b>	<b>982,56</b>
День 12	75/М	Икра свеклольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (100/30)	130	11,59	12,56	13,95	215,20
	171/М	Каша пшеничная	180	4,93	4,60	24,63	161,49
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>28,04</b>	<b>28,54</b>	<b>122,66</b>	<b>908,11</b>
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	100	2,88	7,75	8,13	123,20
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>27,28</b>	<b>36,57</b>	<b>107,93</b>	<b>883,93</b>
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	100	14,75	16,10	14,1	260,37
		Булгур с овощами	180	4,14	5,02	22,75	152,74
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>32,74</b>	<b>34,37</b>	<b>118,55</b>	<b>917,50</b>

День 15		Подгарнировка из свежего огурца	100	0,80	0,01	2,80	14,45
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>27,53</b>	<b>22,15</b>	<b>93,82</b>	<b>687,47</b>
День 16	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
		Суп – пюре из тыквы	250	2,93	8,01	22,93	175,57
	293/М	Куры запеченные	100	24,15	11,66	5,64	249,11
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>43,08</b>	<b>34,69</b>	<b>143,82</b>	<b>1087,28</b>
День 17	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,43	85,0
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
	294	Котлеты куриные	100	13,51	5,33	16,1	148,87
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>36,02</b>	<b>23,32</b>	<b>136,21</b>	<b>863,55</b>	
День 18	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,01	84,20
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	26,87	15,81	52,52	323,5
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>37,84</b>	<b>25,18</b>	<b>135,09</b>	<b>828,20</b>
День 19	75М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
		Наггетсы из курицы	100	23,96	10,11	3,84	181,77
	202/М	Булгур с овощами	180	4,08	5,02	22,75	182,64
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>42,54</b>	<b>29,16</b>	<b>111,32</b>	<b>890,23</b>
День 20	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0,88	8,43	3,30	92,68
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88
	232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>29,57</b>	<b>32,14</b>	<b>107,83</b>	<b>851,14</b>

		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Обед	17640	637	595	2293	17144
Среднее значение	882	32	30	115	857
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		35%	32%	30%	32%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720



20-ти дневное меню для обучающихся в образовательных организациях в период с 12:00 до 16:00

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ Рец.	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	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>27,53</b>	<b>20,22</b>	<b>110,23</b>	<b>717,48</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>26,82</b>	<b>25,96</b>	<b>116,28</b>	<b>808,99</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>38,61</b>	<b>23,88</b>	<b>113,48</b>	<b>790,00</b>
	День 4	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
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>32,73</b>	<b>23,78</b>	<b>107,16</b>	<b>776,15</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,15</b>	<b>23,63</b>	<b>93,54</b>	<b>694,71</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>26,66</b>	<b>23,35</b>	<b>117,57</b>	<b>790,77</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37,95</b>	<b>23,76</b>	<b>111,04</b>	<b>803,99</b>

День 8	55/М	Салат из свеклы с соленым 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
		Купагы 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>30,13</b>	<b>28,58</b>	<b>99,10</b>	<b>818,21</b>
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	Пшеница 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>24,57</b>	<b>28,68</b>	<b>101,12</b>	<b>765,80</b>
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 Морячок	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29,37</b>	<b>23,76</b>	<b>107,78</b>	<b>726,55</b>
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	Чахохбили 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>27,42</b>	<b>28,28</b>	<b>104,70</b>	<b>788,82</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>24,40</b>	<b>23,57</b>	<b>111,55</b>	<b>726,05</b>
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	Пшеница 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>25,93</b>	<b>30,41</b>	<b>103,95</b>	<b>800,17</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>28,89</b>	<b>28,13</b>	<b>107,54</b>	<b>801,68</b>
День 15		Подгарнировка 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,67</b>	<b>18,69</b>	<b>89,56</b>	<b>632,54</b>

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	Макаронны 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>35,87</b>	<b>26,69</b>	<b>125,66</b>	<b>888,34</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>35,52</b>	<b>21,53</b>	<b>117,52</b>	<b>731,34</b>
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>31,45</b>	<b>23,02</b>	<b>118,44</b>	<b>804,66</b>
День 19	75/М	Икра свекольная	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
		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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>37,40</b>	<b>23,20</b>	<b>98,68</b>	<b>737,76</b>
День 20	20/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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>26,68</b>	<b>24,20</b>	<b>100,26</b>	<b>737,97</b>

	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



2024 г.

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ рец.	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	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	377/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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>25,88</b>	<b>15,25</b>	<b>84,73</b>	<b>560,30</b>
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	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,53</b>	<b>19,37</b>	<b>68,83</b>	<b>552,94</b>
День 3	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	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	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>18,30</b>	<b>15,01</b>	<b>102,13</b>	<b>516,22</b>
День 4	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	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	50	3,95	0,5	24,15	117,5
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>25,81</b>	<b>16,43</b>	<b>76,13</b>
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Поджаривка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540,0</b>	<b>25,85</b>	<b>19,41</b>	<b>69,61</b>	<b>561,59</b>
День 6		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>588</b>	<b>21,22</b>	<b>19,46</b>	<b>80,44</b>	<b>580,42</b>
День 7	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,69	3,94	23,29	143,79
	486	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17,56</b>	<b>16,02</b>	<b>102,39</b>

День 8	356	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
	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,52</b>	<b>18,95</b>	<b>67,73</b>	<b>577,91</b>	
День 9	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	394/М	Вареники с творогом с масло сливочным (140/10)	150	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	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17,92</b>	<b>15,78</b>	<b>81,82</b>	<b>497,58</b>	
День 10	234	Котлета Морячок	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	147/М	Картофель по-деревенски	150	4,50	9,23	20,37	164,00
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	164,63
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,71</b>	<b>22,67</b>	<b>78,31</b>	<b>603,58</b>	
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
День 11	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	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 (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,33</b>	<b>15,03</b>	<b>98,47</b>	<b>581,33</b>	
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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>24,53</b>	<b>19,37</b>	<b>68,83</b>	<b>552,94</b>	
День 13		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>548</b>	<b>17,34</b>	<b>20,50</b>	<b>94,86</b>	<b>743,88</b>	
День 14	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
	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>19,56</b>	<b>19,29</b>	<b>67,61</b>	<b>525,47</b>	
	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
День 15	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	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25,04</b>	<b>19,91</b>	<b>61,58</b>	<b>531,52</b>	



День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>32,83</b>	<b>18,35</b>	<b>77,79</b>	<b>608,81</b>
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	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>26,62</b>	<b>21,13</b>	<b>74,23</b>	<b>599,06</b>
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	36,00	277,32
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>680</b>	<b>24,64</b>	<b>23,46</b>	<b>129,59</b>	<b>833,17</b>
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>27,79</b>	<b>13,94</b>	<b>57,80</b>	<b>452,83</b>
День 20	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
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>625</b>	<b>24,89</b>	<b>16,18</b>	<b>92,55</b>	<b>616,88</b>
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			10 151	439	348	1 441	10 767
Среднее значение			508	21,94	17,41	72,04	538,36
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				28%	23%	22%	23%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350