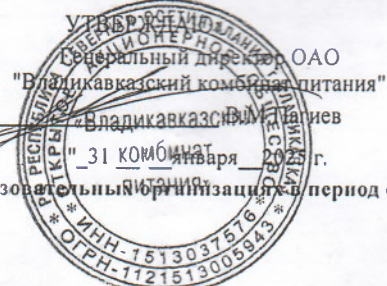


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Школа № 1»
Карелица Е. В.



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

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зимне — весенний

| День | № Рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------------|----------------------|---|------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 |
| День 1 <i>Пол</i> | 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 | 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 | | 795 | 99,0 | 23,80 | 25,88 | 94,08 |
| День 2 <i>Втор</i> | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 60 | | 1,01 | 4,1 | 2,98 | 53,15 |
| | 101/М | Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5 | 205 | | 1,79 | 6,03 | 14,48 | 119,65 |
| | 293/М | Куры запеченные | 90 | | 19,57 | 9,45 | 5,08 | 183,65 |
| | 202/М | Макароны отварные с соусом томатным | 150/30 | | 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 | | 645 | 99,0 | 36,17 | 29,43 | 126,47 | 918,39 |
| День 3 <i>Сред</i> | 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 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 | | 750 | 99,0 | 30,52 | 23,99 | 111,36 | 769,41 |
| День 4 <i>Чет</i> | 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 |
| | 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 |
| | Итого за Обед | | 820 | 99,0 | 32,73 | 23,78 | 107,16 | 776,15 |
| День 5 <i>Пят</i> | 40/М | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | | 1,89 | 3,74 | 7,12 | 69,70 |
| | 82/М | Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5 | 205 | | 1,53 | 4,9 | 7,94 | 82,42 |
| | 232/М | Рыба запеченная (горбуша) | 90 | | 13,80 | 6,80 | 3,64 | 121,96 |
| | 128/М | Картофель по- деревенски | 150 | | 4,50 | 7,90 | 36,00 | 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 | | 795 | 99,0 | 28,77 | 24,39 | 112,43 | 779,02 |
| День 6 <i>Шаб</i> | 49/М | Салат витаминный /2 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 |
| | Итого за Обед | | 795 | 99,0 | 26,66 | 23,35 | 117,57 | 790,77 |
| День 7 <i>Вс</i> | 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 |
| | | 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 |
| | 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 | | 795 | 99,0 | 30,13 | 28,58 | 99,10 | 818,21 |

| | | | | | | | | |
|---------|-------|---|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| | 60 | Салат из белокачанной капусты с кукурузой | 60 | | 1,07 | 3,29 | 4,21 | 50,52 |
| 96/М | 205 | Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5 | 205 | | 1,95 | 3,06 | 13,54 | 90,08 |
| | 90 | Наггетсы из курицы | 90 | | 21,57 | 9,1 | 3,46 | 163,6 |
| 171/М | 155 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5) | 155 | | 6,60 | 8,90 | 32,40 | 237,00 |
| 349/М | 200 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 |
| | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| | 50 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 19,83 | 99 |
| | 740 | Итого за Обед | 740 | 99,0 | 37,17 | 22,06 | 107,13 | 761,66 |
| 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 | Шницель 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 |
| | 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 |
| | 825 | Итого за Обед | 825 | 99,0 | 24,14 | 28,79 | 97,44 | 745,43 |
| День 10 | 62/К | Салат из свеклы с яблоком | 60 | | 0,14 | 3,06 | 3,14 | 40,64 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) | 200 | | 4,7 | 4,30 | 15,42 | 119,18 |
| | 232/М | Рыба запеченная (горбуша) | 90 | | 22,30 | 6,80 | 5,30 | 171,60 |
| | 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5) | 155 | | 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 |
| | 795 | Итого за Обед | 795 | 99,0 | 36,90 | 22,04 | 91,96 | 714,22 |
| День 11 | 99/К | Салат «Осенний» | 60 | | 1,1 | 5,15 | 7,67 | 81,71 |
| | 103/М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | | 2,12 | 5,3 | 14,64 | 115,11 |
| | 290/М | Гуляш 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 |
| | 790 | Итого за Обед | 790 | 99,0 | 28,00 | 26,63 | 112,07 | 800,53 |
| 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 |
| | | Булгур с говядиной и овощами | 200 | | 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 |
| | 755 | Итого за Обед | 755 | 99,0 | 23,77 | 25,77 | 78,66 | 629,53 |
| День 13 | 50/М | Салат из свеклы с сыром из твердых сортов | 60 | | 2,6 | 4,65 | 4,88 | 73,92 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) | 200 | | 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, тушенный 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 |
| | 790 | Итого за Обед | 790 | 99,0 | 30,37 | 28,14 | 111,64 | 809,79 |
| День 14 | 45/М | Салат из белокачанной 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 | Шницель из говядины и мяса птицы | 90 | | 11,49 | 13,42 | 10,85 | 211,77 |
| | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5) | 155 | | 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 |
| | 795 | Итого за Обед | 795 | 99,0 | 30,25 | 31,77 | 119,16 | 888,76 |
| День 15 | 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 |
| | 232/М | Рыба запеченная (горбуша) | 90 | | 22,30 | 6,80 | 5,30 | 171,60 |
| | 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 |
| | 800 | Итого за Обед | 800 | 99,0 | 34,74 | 24,80 | 95,18 | 746,81 |

| | | | | | | | | |
|---------|-------|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | капуста свекольная | 60 | | 1,06 | 4,30 | 7,01 | 75,18 |
| | 88/М | Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5 | 205 | | 2,01 | 4,01 | 9,48 | 82,6 |
| | 294 | Котлеты куриные | 90 | | 16,60 | 7,80 | 14,5 | 133,99 |
| | 202/М | Макароны отварные с соусом томатным | 150/30 | | 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 | 99,0 | 33,72 | 26,24 | 131,43 | 838,46 |
| День 17 | | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | | 1,89 | 3,74 | 7,12 | 69,97 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) | 200 | | 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 | 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 |
| | | Итого за Обед | 820 | 99,0 | 27,54 | 21,08 | 112,60 | 703,89 |
| 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 |
| | | Итого за Обед | 760 | 99,0 | 31,45 | 23,02 | 118,44 | 804,66 |
| День 19 | 55/М | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | | 0,75 | 5,06 | 3,72 | 63,85 |
| | 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 |
| | | Итого за Обед | 790 | 99,0 | 36,49 | 23,76 | 95,39 | 726,43 |
| День 20 | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 60 | | 1,01 | 4,1 | 2,98 | 53,15 |
| | 103/М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | | 2,12 | 5,3 | 14,64 | 115,11 |
| | | Фишбол | 90 | | 13,2 | 10,23 | 12,98 | 157,45 |
| | 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5) | 155 | | 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 | 795 | 99,0 | 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 |