

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

**Типовое 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	№ рец.	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	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60		1	4,32	5,88	66,19
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	293/М	Куры запеченные	90		19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (150/5)	155		6,2	4,58	42,3	235,22
	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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>72,04</b>	<b>34,92</b>	<b>24,41</b>	<b>115,25</b>
День 2	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
	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, 200/11	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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>80,52</b>	<b>26,07</b>	<b>24,71</b>	<b>99,71</b>
День 3	99/К	Салат «Осенний»	60		1,1	5,15	7,67	81,71
	102М	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	348,98
	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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>101,01</b>	<b>38,61</b>	<b>23,88</b>	<b>113,48</b>
День 4	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,7	2,44	15,42	102,7
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30)	120		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>86,47</b>	<b>28,03</b>	<b>26,02</b>	<b>119,05</b>
День 5	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,75	5,06	3,72	63,85
	100	Суп Минестроне	200		1,51	3,18	7,56	65,21
	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, 200/11	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
		<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>91,04</b>	<b>26,35</b>	<b>23,01</b>	<b>94,90</b>

## Обед 7-11 лет

День 6	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
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронны отварные	150		6,6	0,78	42,3	202,8
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>79,43</b>	<b>26,41</b>	<b>23,56</b>	<b>116,09</b>	<b>760,72</b>
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,97
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		2,01	4,01	9,48	82,6
	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	171,56
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>105,33</b>	<b>26,19</b>	<b>25,92</b>	<b>102,29</b>	<b>754,37</b>
День 8	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
	260/М	Гуляш из говядины (45/45)	90		13,59	11,42	3,41	170,92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,34	5,28	28,62	187,05
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>83,32</b>	<b>29,97</b>	<b>26,13</b>	<b>110,99</b>	<b>811,27</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	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (150/5)	155		3,45	4,19	18,96	127,35
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>82,95</b>	<b>24,14</b>	<b>28,67</b>	<b>97,96</b>	<b>751,46</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/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95		12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,68	5,09	29,07	176,52
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>85,99</b>	<b>29,00</b>	<b>22,19</b>	<b>113,92</b>	<b>754,81</b>
День 11	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
	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, 200/11	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

## Обед 7-11 лет

	<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>57,94</b>	<b>27,91</b>	<b>25,58</b>	<b>107,38</b>	<b>771,97</b>
День 12	75М	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
	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 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>74,15</b>	<b>35,84</b>	<b>25,60</b>	<b>123,44</b>	<b>870,30</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	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5	95		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, 200/11	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>84,35</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		4,7	2,44	15,42	102,7
	268/М	Котлеты из говядины	90		13,24	10,86	12,6	201,29
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (150/5)	155		3,45	4,19	18,96	127,35
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>78,76</b>	<b>28,06</b>	<b>25,31</b>	<b>111,61</b>	<b>789,39</b>
День 15	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,97
	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 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>97,48</b>	<b>27,08</b>	<b>22,30</b>	<b>95,52</b>	<b>694,73</b>
День 16	67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205		1,95	3,06	13,54	90,08
	260/М	Каша перловая с мясом говядины	250		15,03	12,56	33,56	307,40
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	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>805</b>	<b>83,39</b>	<b>29,63</b>	<b>26,01</b>	<b>105,50</b>	<b>778,43</b>
День 17	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, 200/11	200		0,59	0,05	18,58	77,94

## Обед 7-11 лет

		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>118,52</b>	<b>31,45</b>	<b>23,02</b>	<b>118,44</b>	<b>804,66</b>
День 18	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
	268/М	Биточки из говядины	90		13,24	10,86	12,6	201,29
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (150/5)	155		6,2	4,58	42,3	235,22
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>95,16</b>	<b>32,02</b>	<b>23,89</b>	<b>129,35</b>	<b>846,81</b>
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,97
	100	Суп Минестроне	200		1,51	3,18	7,56	65,21
	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	171,56
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>104,19</b>	<b>30,77</b>	<b>26,43</b>	<b>100,58</b>	<b>806,93</b>
День 20	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,75	5,06	3,72	63,85
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным , 90/5	95		12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,68	5,09	29,07	176,52
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>80,87</b>	<b>24,61</b>	<b>25,01</b>	<b>105,56</b>	<b>754,75</b>

	Масса порции (г)	87			ЭЦ (ккал)
		Пищевые вещества (г)			
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	15865	582,99	502,06	2184,97	15605,16
Среднее значение	793	29	25	109	780
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	32%	33%	33%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350

Составлено по заказу Министерства образования и науки РСО-Алания.

Составитель инженер – технолог ОАО “ВКП”

стагурова А.Т.

