

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

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

**Возрастная группа 12-18 лет**

Сезон

| День   | №<br>Рец. | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>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, тушеный 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>26,07</b>         | <b>24,71</b> | <b>99,71</b>  | <b>730,16</b> |
| День 3 | 99/К      | Салат «Осенний»                                      | 100                 | 1,83                 | 8,58         | 12,78         | 136,18        |
|        | 102М      | 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 | 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        |
|        | 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>23,01</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 | Макаронны 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>23,56</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 сливочным (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           |
|         |       | Купаты 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 | 75М                  | Икра свекольная  | 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>28,06</b> | <b>25,31</b> | <b>111,61</b> | <b>789,39</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                | Макароны 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> |

925

|  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |
|--|------------------|----------------------|--------|---------|-----------|
|  |                  | Б                    | Ж      | У       |           |
| Итого за: Обед                         | 17640            | 628,07               | 569,76 | 2256,75 | 16815,58  |
| Среднее значение                       | 882              | 31                   | 28     | 113     | 841       |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы |                  | 41%                  | 36%    | 34%     | 36%       |
| 100 % Норма СанПиН                     |                  | 77                   | 79     | 335     | 2 350     |