

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР



Александр Селевнич М.А.



УТВЕРЖДЕНО

Созанова
Марина
Кимовна

ИП СОЗАНОВА М.К.

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях кадеты в период с 12.00-16.00

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

| 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 | 1 | 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 |
| | | Наггетсы из курицы | 90 | 21,57 | 9,10 | 3,46 | 163,60 |
| | 202/М | Макаронны отварные со сливочным маслом 150/5 | 155 | 6,6 | 4,30 | 42,3 | 235,0 |
| | 349/М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,0 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 99,0 |
| | Итого за Обед | | 800 | 37,53 | 22,41 | 115,57 | 799,93 |
| 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 |
| | 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5 | 155 | 3,24 | 6,82 | 22,25 | 163,78 |
| | 342/М | Компот из сухофруктов | 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 | | 790 | 26,31 | 28,21 | 106,76 | 790,39 |
| 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 куриным филе | 200 | 26,19 | 13,39 | 35,82 | 348,98 |
| | 349/М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,0 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 99,0 |
| | Итого за Обед | | 750 | 39,04 | 23,89 | 116,64 | 804,33 |
| День 4 | 75/М | Икра свекольная | 60 | 1,66 | 4,50 | 7,01 | 75,18 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4,1 | 4,30 | 15,20 | 115,9 |
| | 293/М | Фрикасе из курицы | 100 | 12,00 | 6,80 | 1,80 | 96,40 |
| | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,35 | 6,32 | 30 | 193,0 |
| | 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 | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 99,0 |
| | Итого за Обед | | 800 | 29,16 | 22,97 | 111,43 | 751,42 |
| День 5 | 20/М | Салат из свежих огурцов (по сезону)/ Соленые огурцы порционные | 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, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 99,0 |
| | Итого за Обед | | 800 | 26,15 | 23,63 | 93,54 | 694,71 |

| | | | | | | | |
|---------|----------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| День 6 | 49/М | Салат витаминный (1 вариант) | 60 | 1,26 | 3,1 | 4,46 | 51,00 |
| | 101/М | Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5 | 205 | 1,79 | 6,03 | 14,48 | 119,65 |
| | 290/М | Гуляш из куриного филе | 90 | 11,39 | 9,85 | 3,41 | 145,72 |
| | 202/М | Макаронь отпарные | 150 | 6,6 | 0,78 | 42,3 | 202,8 |
| | 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 | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 99,0 |
| | Итого за Обед | 795 | 28,09 | 20,82 | 122,38 | 790,11 | |
| 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 | 9,10 | 3,46 | 163,60 |
| | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая с маслом (150/5) | 155 | 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 | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 99,0 |
| | Итого за Обед | 800 | 38,01 | 23,64 | 111,02 | 793,38 | |
| 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 |
| | 392/М | Пельмени мясные отпарные с маслом сливочным 200/5 | 205 | 21,50 | 12,65 | 42,02 | 363,60 |
| | 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 | 31,31 | 22,77 | 112,95 | 780,99 | |
| 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 |
| | 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 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 | 800 | 26,67 | 23,69 | 97,20 | 712,42 | |
| День 10 | 49/М | Салат витаминный /2 вариант/ | 60 | 1,26 | 3,08 | 4,46 | 50,6 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) | 200 | 4,7 | 4,30 | 15,42 | 102,7 |
| | 268/М | Котлеты из говядины | 90 | 13,24 | 10,86 | 12,6 | 201,29 |
| | 173/М | Каша пшеничная с соусом красным (150/30) | 180 | 3,45 | 4,19 | 18,96 | 127,35 |
| | 342/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 | 820 | 29,70 | 23,48 | 109,17 | 752,88 | |

| | | | | | | | |
|---------|-------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 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 | 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 |
| | | Итого за Обед | 790 | 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, 200/5 | 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 | 3,6 | 0,40 | 22,6 | 75,90 |
| | 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 | 825 | 24,83 | 23,58 | 114,71 | 740,39 |
| День 13 | 50/М | Салат из свеклы с сыром из твёрдых 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 |
| | 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5 | 155 | 3,24 | 6,82 | 22,25 | 163,78 |
| | 268/М | Шницель из говядины | 90 | 11,53 | 17,05 | 10,92 | 244,82 |
| | 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 | 800 | 26,43 | 33,58 | 105,26 | 836,06 |
| 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 |
| | 202/М | Макароны отварные со сливочным маслом 150/5 | 155 | 6,6 | 0,78 | 42,3 | 202,8 |
| | 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 | 32,60 | 19,23 | 131,03 | 830,88 |
| День 15 | | Поджаривка из свежего огурца (по сезону)/ Огурцы соленые порционные | 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 |
| | 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 | 800 | 26,10 | 18,58 | 93,24 | 647,79 |
| | 67/М | Винегрет овощной | 60 | 1,05 | 5,12 | 5,64 | 73,32 |

| | | | | | | | |
|---------|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| День 16 | 103/М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,12 | 5,3 | 14,64 | 115,11 |
| | 274/К | Соус болоньезе | 90 | 10,39 | 8,87 | 1,76 | 128,52 |
| | 202/М | Макароны отварные | 150 | 6,6 | 0,78 | 42,3 | 202,8 |
| | 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 | 790 | 27,21 | 21,12 | 122,07 | 790,69 |
| День 17 | 49/М | Салат витаминный /2 вариант/ | 60 | 1,26 | 3,08 | 4,46 | 50,6 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) | 200 | 4,7 | 4,30 | 15,42 | 102,7 |
| | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая с маслом (150/5) | 155 | 6,34 | 5,28 | 28,62 | 187,05 |
| | 294 | Котлеты куриные | 90 | 16,60 | 7,8 | 14,50 | 134,0 |
| | 349/М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,0 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 99,0 |
| | Итого за Обед | 795 | 35,95 | 21,51 | 120,73 | 745,28 | |
| День 18 | 23/М | Салат из белокачанной капусты с кукурузой | 60 | 1,07 | 3,29 | 4,21 | 51 |
| | 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 | 21,50 | 12,65 | 42,02 | 363,60 |
| | 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 | 31,41 | 23,02 | 118,44 | 804,71 |
| День 19 | 75/М | Икра свекольная | 60 | 1,66 | 4,50 | 7,01 | 75,18 |
| | 102/М | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200 | 4,7 | 2,44 | 15,42 | 102,7 |
| | 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 |
| | Итого за Обед | 795 | 30,45 | 20,61 | 106,05 | 734,56 | |
| День 20 | 20/М | Салат из свежих огурцов (по сезону)/ Соленые огурцы порционные | 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 |
| | 293/М | Фрикасе из курицы | 100 | 12,00 | 6,80 | 1,80 | 96,40 |
| | 202/М | Макароны отварные | 150 | 6,6 | 4,30 | 42,3 | 235,0 |
| | 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 | 805 | 27,71 | 22,11 | 111,75 | 740,37 | |

| | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|--|------------------|----------------------|--------|----------|-----------|
| | | Б | Ж | У | |
| Итого за: Обед | 15 885 | 588,30 | 493,05 | 2 215,20 | 15 729,70 |
| Среднее значение | 794 | 29,42 | 24,65 | 110,76 | 786,49 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | | | | | |
| 100 % Норма СанПиН | | | | | |