

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖАЮ:

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях 1-4 класс, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из малообеспеченных семей в период с 08:30 до 12:00								
Возрастная группа		7-11 лет						
Сезон осенне-зимний								
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		6	7	8	9
День 1		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	13,7	26,45	287,50
	377/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	620		24,13	17,47	89,98	613,67
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	321,68
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Завтрак	500		24,53	19,47	68,33	546,67
День 3		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	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	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	548		15,52	16,49	77,31	516,22
День 4	279/М	Тефтели из курицы 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	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	514		24,73	19,53	72,17	649,82
День 5	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10		7,10	9,80	38,70	271,4
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону	100		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	420		16,80	15,00	97,26	591,22
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	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	588		21,22	19,46	80,44	580,42
День 7	356	Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	155		3,45	4,19	18,96	157,35
	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	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого за Завтрак	570		23,52	18,95	68,33	572,91
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200		3,69	3,94	23,29	143,79
		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	100		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак	650		17,56	15,57	103,59	629,89
День 9	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	394/М	Вареники с творогом с маслом 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	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100		0,4	0,3	10,9	42

Итого за Завтрак		505		27,69	17,10	65,67	542,87
День 10	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	30	3,24	6,82	22,25	163,78
	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	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		575		19,81	14,32	61,27	447,58
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко» (Геркулес)	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	100	2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак		595		18,29	15,23	99,38	595,28
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	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500		24,53	19,47	68,33	552,94
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	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		548		17,34	20,40	95,96	738,88
День 14	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	205	21,50	12,65	42,02	363,60
	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	100	2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак	625		22,77	22,93	101,63	708,05
День 15	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		570		21,88	19,51	42,26	437,52
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	291/М	Плов с курицей	200	26,19	13,39	35,82	348,95
	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	100	0,40	0,4	9,80	47,0
Итого за Завтрак		530		29,62	20,82	86,23	591,43
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	394/М	Вареники с творогом с маслом сливочным (140/10)	150	10,40	11,10	45,50	258,70
	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
Итого за Завтрак		500		26,62	21,13	74,23	599,06
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	42,30	302,52
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	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	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		630		18,80	19,84	110,04	691,78
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Макароны отварные со сливочным маслом	155	6,60	0,78	42,30	235,20
	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	100	2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак		620		34,55	17,01	85,95	615,17
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,8	5,80	3,64	131,96
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		575		19,28	17,76	70,71	485,01

	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за Завтрак	11 771	0	470	387	1 700	12 287
Среднее значение	589	0,00	23,52	19,35	84,98	614,34
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			31%	25%	25%	26%
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях кадеты

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся							
Возрастная группа							
Сезон осенне-зимний				Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Б	Ж	У
1	2	3	4		6	7	8
День 1		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	13,7	26,45
	377/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49
	338/М	Фрукт по сезону	100		2,3	0,3	32,7
		Итого за Завтрак	620		24,13	17,47	89,98
День 2			10		0,08	7,25	0,13
	14/М	Масло сливочное	160		21,68	11,52	32,82
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным (130/30)	200				11,09
	376/М	Чай с сахаром	30		2,37	0,3	14,49
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8
День 3		Фрукт по сезону	500		24,53	19,47	68,33
		Итого за Завтрак	18		1,80	5,30	0,90
		Сыр сливочный	200		6,96	7,42	34,68
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		3,99	3,17	16,34
	382/М	Какао на молоке	30		2,37	0,3	14,49
День 4		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,3	10,9
	338/М	Фрукт по сезону	548		15,52	16,49	77,31
		Итого за Завтрак	120		16,00	7,50	1,21
	279/М	Тефтели из курицы в сметанном соусе (90/30)	150		5,80	8,42	39,58
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	200		0,06	0,01	11,19
День 5		Чай с сахаром и лимоном	30		2,37	0,3	14,49
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,3	10,9
		Фрукт по сезону	514		24,73	19,53	72,17
		Итого за Завтрак	40		5,08	4,6	0,28
	209/М	Яйцо вареное	200/10/10		7,10	9,80	38,70
День 6		Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	200				11,09
	376/М	Чай с сахаром	30		2,37	0,3	14,49
		Хлеб пшеничный	100		2,3	0,3	32,7
	338/М	Фрукт по сезону	420		16,80	15,00	97,26
		Итого за Завтрак	18		1,80	5,30	0,90
День 7		Сыр сливочный	90		10,39	8,87	1,76
	274/К	Соус «Болоньезе»	150		6,2	4,58	42,3
	202/М	Макароны отварные	200		0,06	0,01	11,19
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	30		2,37	0,3	14,49
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8
День 8		Фрукт по сезону	588		21,22	19,46	80,44
		Итого за Завтрак	90		17,28	14,9	0,24
	356	Купаты куриные	155		3,45	4,19	18,96
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	200				11,09
	376/М	Чай с сахаром	30		2,37	0,3	14,49
День 9		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,3	10,9
	338/М	Фрукт по сезону	570		23,52	18,95	68,33
		Итого за Завтрак	200		3,69	3,94	23,29
	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	100		7,63	8,16	31,26
		Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	200		3,99	3,17	16,34
День 10		Какао на молоке	100		2,3	0,3	32,7
	382/М	Какао на молоке	100		17,56	15,57	103,59
	338/М	Фрукт по сезону	650		1,94	3,27	0,29
		Итого за Завтрак	15				
	16/М	Ветчина	150		10,40	11,10	45,50
День 11		Вареники с творогом с маслом сливочным (140/10)	200		0,06	0,06	6,70
	394/М	Вареники с творогом с маслом сливочным (140/10)	200		0,06	0,06	6,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	30		2,37	0,3	14,49
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,3	10,9
	338/М	Фрукт по сезону	100				42

Итого за Завтрак				505		27,69	17,10	65,67	542,87
День 10	232/М	Рыба запеченная	90		13,80	6,80	3,64	121,96	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	30		3,24	6,82	22,25	163,78	
	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	100		0,4	0,4	9,8	47	
			575		19,81	14,32	61,27	447,58	
Итого за Завтрак				15		3,9	3,92	51,6	
День 11	14/М	Сыр полутвердый	200		4,86	7,54	35,85	219,50	
	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко» (Геркулес)	200		4,91	3,17	16,34	111,18	
	382/М	Какао на молоке	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		2,3	0,3	32,7	142,50	
	338/М	Фрукт по сезону	595		18,29	15,23	99,38	595,28	
			10		0,08	7,25	0,13	66,09	
Итого за Завтрак				10					
День 12	14/М	Масло сливочное	160		21,68	11,52	32,82	325,01	
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым, 130/30	200				11,09	44,34	
	376/М	Чай с сахаром	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8	47	
	338/М	Фрукт по сезону	500		24,53	19,47	68,33	552,94	
			18		1,80	5,30	0,90	52,90	
Итого за Завтрак				18					
День 13		Сыр сливочный	200		7,86	11,33	53,33	462,30	
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200		4,91	3,17	16,34	111,18	
	382/М	Какао на молоке	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,3	10,9	42	
	338/М	Фрукт по сезону	548		17,34	20,40	95,96	738,88	
			205		21,50	12,65	42,02	363,60	
Итого за Завтрак				205					
День 14	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	200		0,06	0,01	11,19	46,28	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		2,3	0,3	32,7	142,50	
	338/М	Фрукт по сезону	625		22,77	22,93	101,63	708,05	
			40		0,64	2,52	2,96	37,08	
			200		18,41	16,28	3,82	236,66	
Итого за Завтрак				40					
День 15	14/М	Икра кабачковая	200		0,06	0,01	11,19	46,28	
	211/М	Омлет с сыром	200						
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8	47	
	338/М	Фрукт по сезону	570		21,88	19,51	42,26	437,52	
			15		3,9	3,92		51,6	
Итого за Завтрак				15					
День 16	14/М	Сыр полутвердый	200		26,19	13,39	35,82	348,95	
	291/М	Плов с курицей	200				11,09	44,34	
	376/М	Чай с сахаром	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		0,40	0,4	9,80	47,0	
	338/М	Фрукт по сезону	530		29,62	20,82	86,23	591,43	
			10		0,08	7,25	0,13	66,09	
Итого за Завтрак				10					
День 17	14/М	Масло сливочное	150		10,40	11,10	45,50	258,70	
	394/М	Вареники с творогом с маслом сливочным (140/10)	200		0,06	0,01	11,19	46,28	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8	47	
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	500		26,62	21,13	74,23	599,06	
			200		8,40	11,08	42,30	302,52	
Итого за Завтрак				200					
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	100		7,63	8,16	31,26	232,42	
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	200				11,09	44,34	
	376/М	Чай с сахаром	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,3	10,9	42	
	338/М	Фрукт по сезону	630		18,80	19,84	110,04	691,78	
			90		21,57	9,1	3,46	163,6	
Итого за Завтрак				90					
День 19		Наггетсы из курицы	155		6,60	0,78	42,30	235,20	
	202/М	Макароны отварные со сливочным маслом	200		4,91	3,17	16,34	111,18	
	382/М	Какао на молоке	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		2,3	0,3	32,7	142,50	
	338/М	Фрукт по сезону	620		34,55	17,01	85,95	615,17	
			90		13,8	5,80	3,64	131,96	
Итого за Завтрак				90					
День 20	232/М	Рыба запеченная	155		3,24	6,82	22,25	163,78	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	200		0,06	0,01	11,19	46,28	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	30		2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8	47	
	338/М	Фрукт по сезону	575		19,28	17,76	70,71	485,01	
Итого за Завтрак									

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

220-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях
кадеты

Сезон осенне-зимний				Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	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
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,6	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	23,80	25,88	94,08	698,93
День 2	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
	290/М	Гуляш из куриного филе (45/45)	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макароны отварные со сливочным маслом	150	6,6	4,30	42,3	235,00
	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	36,17	29,43	126,47	918,39
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
		Плов с курицей	200	26,19	13,39	35,82	348,95
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,6	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	750	30,52	23,99	111,36	769,41
День 4	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 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
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,6	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	32,73	23,78	107,16	776,15
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	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	28,77	24,39	112,43	779,02
День 6	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
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,6	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99

День 15	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	30,25	31,77	119,16	888,76
		Подгарнировка из свежего огурца (по сезону)/Огурцы соленные	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	18,6	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	34,74	24,80	95,18	746,81

День 16	67/М	Венегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	290/М	Гуляш из куриного филе (45/45)	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макаронные отварные	150	6,6	4,30	42,3	235,0
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,6	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			830	33,72	26,24	131,43	838,46
День 17		Салат витаминный/2 вариант/	60	1,26	3,08	4,46	50,60
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	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
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,6	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	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	31,45	23,02	118,44	804,66
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	Макаронные отварные со сливочным маслом	155	6,60	0,78	42,30	202,80
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,6	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	36,49	23,76	95,39	726,43
День 20	20/М	Салат из свежих огурцов (по сезону) /Соленые огурцы порционные	60	0,53	5,06	1,98	55,61
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,0	4,01	9,48	82,6
	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
	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	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