

Обед 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях (Кадеты)

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День	№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
			4		5	6	7	8
1	2	3	100		1,33	5,09	6,96	78,92
День 1	62К	Салат из моркови	255		1,06	5,11	8,49	84,26
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	100	9,85	3,41	145,72	183,65	249,11
	290/М	Гуляш из куриного филе	180		7,6	5,36	51,6	284,7
	202/М	Макаронные отварные	200		0,59	0,05	18,58	77,94
	349/М	Компот из сухофруктов	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Хлеб ржано-пшеничный	925	99,0	20,40	162,33	308,39	967,94
Итого за Обед			100		1,68	6,83	4,96	88,58
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	255		2,14	2,84	17,83	149,56
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	240		14,6	14,7	26,45	296,50
		Каша гречневая по-купечески	200		0,59	0,05	18,58	77,94
	349/М	Компот из сухофруктов	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Хлеб ржано-пшеничный	885	99,0	25,47	25,42	106,97	805,58
		Итого за Обед	100	1,1	5,15	7,67	81,71	69,54
День 3	99/К	Салат «Осенний»	250		5,87	5,37	19,27	128,37
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		32,73	16,73	44,77	436,23
	291/М	Плов с куриным филе	200		0,59	0,05	18,58	77,94
	349/М	Компот из сухофруктов	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Хлеб ржано-пшеничный	890	99,0	50,80	30,82	203,48	905,08
		Итого за Обед	100		2,76	7,50	11,68	125,26
День 4	75М	Икра свекольная						
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
	279/М	Котлеты куриные	90		16,87	7,13	1,29	136,21
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	180/5		7,9	9,48	42,3	282,0
	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			925	99,0	35,66	30,27	121,49	898,67
День 5	99/К	Салат «Светофор»	100		0,71	5,00	2,30	56,95
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,12	5,37	19,00	144,81
	232/М	Рыба запеченная	100		15,33	6,44	4,04	135,51
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	180	6,82	22,25	163,78	234,00	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
Итого за Обед			920	99,0	50,46	181,64	317,07	805,77
День 6	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,18	7,43	85,0
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255		2,14	2,84	17,83	149,56
	274/К	Соус «Болоньезе»	100		11,73	9,85	1,95	142,80
	202/М	Макаронные отварные	180		7,6	5,36	51,6	284,7
	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			925	99,0	30,57	24,28	136,50	933,01
День 7	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60		4,3	7,75	8,13	73,92
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,80	5,18	9,00	89,9
		Сосиски отварные	70		10,80	14,4	0,00	172,8

Обед 12-18 лет

День 8	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185		7,92	6,40	38,83	244,71
	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	860	99,0	31,90	34,78	113,69	852,25
	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100		1,78	5,48	7,01	84,20
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
		Наггетсы из курицы	100		12,88	13,96	15,50	239,16
		Булгур с овощами	180		4,14	5,03	22,75	152,83
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
День 9		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	920	99,0	31,72	30,89	122,26	875,50
	67/М	Винегрет овощной	100		1,75	8,53	9,40	122,20
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,06	5,11	8,49	84,26
	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
		Итого за Обед	900	99,0	36,73	30,50	128,14	800,90
День 10		Подгариновка из свежего огурца (по сезону)/Огурцы соленные	100	0,48	0,01	1,68	8,69	9,00
		Суп картофельный с курицей	200		11,5	7,73	13,14	168,38
		Котлета рыбная	90	13,2	10,23	12,98	157,45	787,54
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		7,6	5,36	51,6	284,7
	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
		Итого за Обед	865	99,0	35,81	28,81	276,69	1488,91
	99/К	Салат «Осенний»	100		1,83	8,58	12,78	136,18
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	6,62	18,30	143,88
День 11		Каша гречневая по-купечески с курицей	250		22,22	13,15	28,63	318,91
	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	890	99,0	33,75	29,40	117,44	869,91
	62/К	Салат из моркови	100		1,33	5,09	6,96	78,92
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255		2,14	2,84	17,83	149,56
		Булгур с говядиной и овощами	250		17,13	17,75	3,3	241,3
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
День 12		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	895	99,0	27,65	26,73	85,77	740,69
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100		2,10	5,18	7,43	85
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
	279/М	Котлеты куриные	90		16,87	7,13	1,29	136,21
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180		3,17	3,5	24,62	143,14
	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	910	99,0	35,06	22,27	110,34	763,66
День 13	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,68	6,83	4,96	88,58
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	250		4,12	4,37	19,00	131,81
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,92	6,40	38,83	244,71
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Итого за Обед	40					

Обед 12-18 лет

		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
День 15	Итого за Обед		940	99,0	31,47	30,25	133,40	934,76
		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100		3,15	6,23	11,87	116,62
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	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
	Итого за Обед		930	99,0	30,31	28,26	106,57	804,89
День 16	75М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,80	5,18	9,00	89,9
	291/М	Плов с куринным филе	250		32,73	16,73	44,77	436,23
	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		895	99,0	44,34	30,46	123,18	922,31
День 17		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100		3,15	6,20	11,87	115,88
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90	13,28	14,49	12,7	234,34	215,73
	202/М	Булгур с овощами	180		3,83	4,66	21,00	141,26
	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
День 18	Итого за Обед		910	99,0	34,39	29,95	344,21	872,18
	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
	Итого за Обед		900	99,0	37,84	25,18	135,09	828,20
День 19	20/М	Салат из свежих огурцов (по сезону) /Соленые огурцы порционные	60	0,53	5,06	1,98	55,61	55,61
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,12	5,37	19,00	144,81
		Наггетсы из курицы	100		23,96	10,11	3,84	202,19
	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	93,52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	97,92
	Итого за Обед		885	99,0	44,91	27,94	160,62	869,55
День 20	62К	Салат из моркови	100		1,33	5,09	6,96	78,92
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	6,62	18,30	143,88
		Котлета рыбная	90	13,2	10,23	12,98	157,45	787,54
	415/К	Рис припущенный с овощами	180		4,16	4,14	37,93	205,87
	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		910	99,0	25,42	29,88	278,37	1487,15

Итого за Обед	18080	
Среднее значение	904	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		
100 % Норма СанПиН		

Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Б	Ж	У	
695	860	3430	18427
35	43	171	921
39%	47%	45%	34%
90	92	383	2 720