

СОГЛАСОВАНО:




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

Возрастная группа		12-18 лет					
Сезон осенне-зимний							
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6,68	6,90	52,99	300,78
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			722	13,09	18,86	104,60	640,29
Обед							
День 2		Каша гречневая по-купечески	240	14,6	14,7	26,45	296,50
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак			585	17,37	15,30	62,93	453,00
День 3	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
		Вареники с картофелем и маслом сливочным	255	11,20	26,89	83,41	613,29
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			600	21,86	34,68	124,04	516,22
День 4	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	279/М	Котлеты куриные	90	15,19	6,48	1,17	123,83
	171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	180/5	7,9	9,48	42,3	282,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			647	26,02	23,92	79,08	635,34
День 5	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	8,40	11,08	36,00	277,32
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			685	16,25	16,38	71,66	501,64
День 6	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	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
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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			647	26,01	19,84	88,99	642,89
День 7		Сосиски отварные	50	6,50	12,5	0,00	138,5
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	7,92	6,40	38,83	244,71
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		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			580	17,19	19,60	74,21	545,05
День 8	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66

		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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	650	15,60	20,71	80,01	576,26
День 9	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	25,78	14,81	37,45	388,90
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,06	6,70	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	547	30,55	18,84	68,73	591,08
День 10		Котлета рыбная	100	14,7	11,37	14,42	218,69
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		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	630	24,99	17,43	101,36	665,24
	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
День 11	174/М	Каша гречневая по-купечески с куриным филе	250	22,22	13,15	28,63	318,91
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	595	33,80	20,94	69,26	599,19
День 12	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	28,14	16,44	45,48	439,55
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		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	540	32,85	20,41	81,15	639,79
День 13	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	175	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,40	6,60	46,60	275,80
	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	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	632	18,66	21,72	103,36	680,57
День 14	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным	130	11,59	12,56	13,95	233,13
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,92	6,40	38,83	244,71
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	712	22,34	19,67	88,26	641,62
	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
День 15	211/М	Омлет с сыром	250	23,01	20,35	4,77	295,82
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	642	26,48	23,58	43,21	496,68
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	291/М	Плов с куриным филе	250	18,10	15,90	37,70	358,40
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		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	645	24,77	20,52	73,08	571,84
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	25,78	14,81	37,45	388,90
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	542	28,69	22,77	73,06	618,77
День 18	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		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	695	13,98	17,84	89,25	579,92
День 19		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
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за Завтрак	615	35,36	23,41	68,91	628,43
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 20	232/М	Рыба запеченная (минтай)	100	15,3	7,55	4,04	135,51
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	642	22,40	19,65	77,58	571,25
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за Завтрак			13 200	494	436	1 712	12 438
Среднее значение			660	24,71	21,80	85,59	621,90
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				32%	28%	26%	23%
100 % Норма СанПиН				90	92	383	2 720