



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	Макароны 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	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	3,30	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 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	31,31	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 твердых 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	Макаронные 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		Подгарнировка 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	Макаронны 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 белокочанной 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	Макаронны 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

	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					