



20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенний

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,70	5,53	9,94	96,04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,94	13,06	95,92
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 100/5	105	26,50	16,49	0,07	248,74
	202/М	Макароны отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
Итого за Обед			910	43,26	32,19	119,16	936,11
День 2	45	Салат из капустной капусты со свеклой	100	2,31	8,21	10,54	127,03
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,39	18,69	143,46
	268/М	Котлеты из говядины	100	17,72	8,75	15,25	211,10
	487	Овощи тушеные	180	3,92	4,50	13,64	112,28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
Итого за Обед			940	35,16	29,12	124,64	908,11
День 3	99/К	Салат Осенний	100	1,84	8,26	12,82	133,30
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
	291/М	Плов с индейкой	250	35,76	11,94	44,81	440,04
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		875	44,70	28,09	116,90	912,77
День 4	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,36	6,03	5,52	91,37
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,87	3,55	19,28	132,87
	278/М	Тефтели из говядины	100	16,80	11,35	6,87	196,79
	139/М	Капуста тушеная	180	4,33	6,45	16,94	143,98
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
Итого за Обед			950	39,22	28,86	116,28	887,50
	55/М	Салат из свеклы с соевым соусом	100	1,26	8,10	6,25	103,67
	100	Суп Минестроне	250	2,28	4,28	10,67	90,79


УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 Музаева Г.Г.
05.09.2013

20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенний

День	№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,70	5,53	9,94	96,04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,94	13,06	95,92
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 100/5	105	26,50	16,49	0,07	248,74
	202/М	Макароны отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
Итого за Обед			910	43,26	32,19	119,16	936,11
День 2	45	Салат из капустной капусты со свеклой	100	2,31	8,21	10,54	127,03
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,39	18,69	143,46
	268/М	Котлеты из говядины	100	17,72	8,75	15,25	211,10
	487	Овощи тушеные	180	3,92	4,50	13,64	112,28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
Итого за Обед			940	35,16	29,12	124,64	908,11
День 3	99/К	Салат Осенний	100	1,84	8,26	12,82	133,30
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
	291/М	Плов с индейкой	250	35,76	11,94	44,81	440,04
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
		Итого за Обед	875	44,70	28,09	116,90	912,77
День 4	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,36	6,03	5,52	91,37
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,87	3,55	19,28	132,87
	278/М	Гёфтели из говядины	100	16,80	11,35	6,87	196,79
	139/М	Капуста тушеная	180	4,33	6,45	16,94	143,98
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
Итого за Обед			950	39,22	28,86	116,28	887,50
	55/М	Салат из свеклы с соевым соусом	100	1,26	8,10	6,25	103,67
	100	Суп Минестроне	250	2,28	4,28	10,67	90,79

День 5	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22,52	7,12	4,16	171,32
	128/М	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
Итого за Обед			945	38,52	27,89	114,15	866,60
День 6	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	2,31	8,21	10,54	127,03
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	274/К	Соус болоньезе	100	19,18	10,24	1,91	176,68
	202/М	Макароны отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
Итого за Обед			905	56,83	31,65	127,12	945,32
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,09	7,19	11,84	124,94
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,42	6,06	11,49	110,85
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	16,32	8,55	13,38	193,93
	487	Овощи тушеные	180	3,92	4,50	13,64	112,28
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
Итого за Обед			945	33,90	27,65	113,43	842,36
День 8	50/М	Салат из свеклы с сыром	100	4,27	7,69	8,16	122,33
	96/М	Рассольник Ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20,66	14,93	3,58	231,45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,60	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
Итого за Обед			925	41,92	32,58	120,67	959,06
День 9	40/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,70	5,53	9,94	96,04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,94	13,06	95,92
	356	Купаты куриные	100	19,15	16,46	0,27	270,50
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,22	3,55	38,25	202,08
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
Итого за Обед			925	33,61	30,52	116,09	921,14
День 10	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,87	3,55	19,28	132,87
	214/М	Котлета Морочок с маслом сливочным, 100/5	105	16,24	9,67	13,46	203,11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50

День 11	39	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,50	5,23	8,78	89,20
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1,93	7,07	13,50	126,13
	290/М	Гуляш из куриного филе	100	17,58	12,65	3,58	195,05
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
	Итого за Обед		925	35,66	31,61	117,92	899,17
День 12	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,36	6,03	5,52	91,37
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	29,44	15,56	52,69	468,01
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
	Итого за Обед		900	41,62	29,72	130,84	961,27
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром	100	4,27	7,69	8,16	122,33
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,42	6,06	11,49	110,85
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	16,36	12,18	13,45	226,98
	202/М	Макароны отварные	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед		910	36,19	32,16	129,19	955,57
День 14	45	Салат из капустной капусты со свеклой	100	2,31	8,21	10,54	127,03
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,87	3,55	19,28	132,87
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 100/5	105	17,76	12,38	15,32	244,15
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,22	3,55	38,25	202,08
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		905	35,76	28,52	132,32	933,77
День 15	99/К	Салат Осенний	100	1,84	8,26	12,82	133,30
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,94	13,06	95,92
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22,52	7,12	4,16	171,32
	128/М	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,80
	Итого за Обед		960	39,10	27,80	124,78	910,52

День 16	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20,66	14,93	3,58	231,45
	171/М	Капша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
	Итого за Обед		925	39,11	32,01	118,41	922,33
День 17	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,70	5,53	9,94	96,04
	116/М	Суп с рисом с томатом	250	1,92	5,22	17,14	123,81
	293/М	Куры запеченные	100	26,46	12,86		215,69
	487	Овощи тушеные	180	3,92	4,50	13,64	112,28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,75	138,60
	Итого за Обед		960	43,95	29,60	116,03	905,36
День 18	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,70	5,53	9,94	96,04
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	1,92	5,22	17,14	123,81
	268/М	Котлеты из мяса и печени с сливочным маслом, 100/5	100	26,46	12,86		215,69
	202/М	Макароны отварные	180	3,92	4,50	13,64	112,28
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,75	138,60
	Итого за Обед		960	43,95	29,60	116,03	905,36
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,31	8,21	10,54	127,03
	100	Суп Минестроне	250	5,87	3,55	19,38	132,87
	356	Купаты куриные	105	16,66	12,62	11,97	227,37
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	7,97	5,29	50,84	283,02
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		905	37,98	30,49	138,40	983,59
День 20	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,39	18,69	143,46
	234/М	Котлеты Морочок с маслом сливочным, 100/5	105	16,24	9,67	13,46	203,11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,60	88,51
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Итого за Обед		905	30,66	30,37	125,32	906,51

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	18 440	755,96	600,94	2 438,94	18 371,16
Среднее значение	922	37,80	30,05	121,95	918,56
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		42%	33%	32%	34%
100 % Нормы СанПиН		90	92	383	2 720