

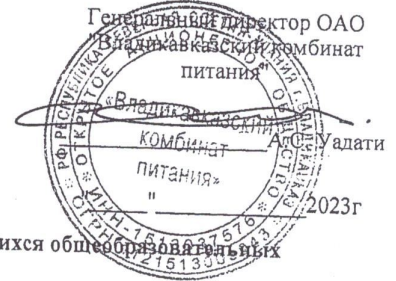


СОГЛАСОВАНО:

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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

УТВЕРЖДАЮ:



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	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2	5,53	9,94	96,04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 100/5	105	26,5	16,5	0,07	248,74
	202/М	Макароны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
	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	43,26	32,19	119,16	936,11
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	268/М	Котлеты из говядины	100	17,72	8,75	15,3	211,10
	487	Овощи тушеные	180	3,92	4,5	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	0,5	24,15	118
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,79	119
	Итого за Обед		940	34,39	28,07	118,41	869,21
День 3	99/К	Салат Осенний	100	1,8	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	63,6
		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		875	44,70	28,09	116,90	912,77
День 4	62/К	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	278/М	Гёфтели из говядины	100	16,8	11,35	6,87	196,79
	139/М	Капуста тушеная	180	4,33	6,45	17	144,0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
	Итого за Обед		950	37,16	27,93	117,66	876,08
День 5	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	8,10	6,25	103,67
	100	Суп Минестроне	250	2,28	4,28	10,67	90,79
	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	0,5	24,15	118
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
	Итого за Обед		945	38,52	27,89	114,15	866,60