

С. О. ОВАНОВ
 Директор МБОУ СОШ № 17



20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон зимне-весенний

День	№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
День 1	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
	342/М	Каша гречневая по-купечески	240		18,3	17,1	26,45	333,08
		Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			885	99,0	27,73	31,92	98,39	795,23
День 2	45/М	Салат из белокачанной капусты	100		1,68	6,83	4,96	88,58
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255		2,14	2,84	17,83	149,56
	293/М	Куры запеченные	100		24,15	11,66	5,64	249,11
	202/М	Макаронь отварные с маслом сливочным (180/5)	185		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			930	99,0	42,57	27,74	137,72	1042,90
День 3	99/К	Салат «Осенний»	100		1,83	8,58	12,78	136,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
	291/М	Плов с курицей	250		32,73	16,73	44,77	436,23
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		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	47,05	31,72	131,39	957,38
День 4	75/М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250		5,12	5,37	19,00	144,87
	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (100/30)	130		17,33	4,87	1,31	118,39
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,35	7,58	35,62	228,1
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед			950	99,0	36,18	26,48	121,66	872,31
День 5	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100		4,74	7,55	12,53	137,09
	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
	147/М	Картофель по-деревенски	180		5,40	11,07	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			925	99,0	33,58	31,22	107,23
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	Макаронь отварные	180		7,6	5,36	51,6	284,7
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		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	30,14	24,27	133,34	918,67
День 7	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100		1,25	8,43	6,20	106,41
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255		1,80	5,18	9,00	89,9
		Купаты куриные	100		19,20	16,6	0,26	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180		4,16	4,14	37,93	205,87
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99	

3.02,
25