

Обед



Директор МБОУ «Школа № 4»
И.И. Кудрявцев
Заместитель директора
С.Ю. Цыгулев

20-й дневной рацион бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон зимы — весны

День	№ Ресептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		5	6	7	8
День 1		Огурец соленый	60		0,30	0,10	2,80	16,00
	82 М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
		Гуляш из куриного филе (45/45)	90		11,39	11,85	3,41	145,72
	202/М	Макаронные отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	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	795	99,0	26,44	23,31	110,50	734,83
День 2	45 М	Салат из белокачанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	102 М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		4,1	4,30	15,20	115,9
		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	14,7	26,45	296,50
	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	99,0	26,76	24,15	102,36	736,49
День 3	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	291 М	Плов с курицей	200		18,10	13,50	33,70	328,40
	377 М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	750	99,0	30,98	23,36	101,98	745,56
День 4		Салат из ветчины, картофеля, кукурузы и зелени	60		2,30	2,50	6,40	57,58
	82 М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
	279/М	Котлеты куриные с сыром	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	415 К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	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	800	99,0	29,11	19,49	101,17	691,09
День 5	67 М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
	82 М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
	232 М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	128 М	Картофель по-деревенски	150		4,50	7,90	36,00	234,00
	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	99,0	30,50	25,17	118,21	816,12
День 6	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
	104/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
		Нагетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	46,28
		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	99,0	37,74	23,55	110,55	808,57
День 7		Икра кабачковая	60		1,20	4,20	4,44	69,36
		Суп картофельный с курицей	200		9,2	6,18	10,51	134,70
		Сосиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	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	805	99,0	36,66	45,44	101,40	964,75

Обед

День 8	102М	Салат «Королевский»	60		1,57	8,23	7,78	111,47
		Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
		Голубцы из говядины с соусом красным	100/30		9,00	10,4	11,19	173,9
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	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	25,77	28,12	111,08	786,38
День 9	82 М	Огурец соленый	60		0,30	0,10	2,80	16,00
		Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
		Пшеница из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
		Картофель, тушеный с луком и морковью	150		3,17	3,5	24,62	143,14
	342 М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	61,68
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		Итого за Обед	795	99,0	23,11	23,12	100,26	701,55
День 10	46/М	Салат из белокочанной капусты и яблока	60		0,80	3,06	4,19	47,54
		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
		Фрикасе из куриного филе	90		12,5	10,23	12,98	193,99
		Макароны отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	27,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		Итого за Обед	795	99,0	30,52	22,95	120,52	811,45
День 11	99 К	Салат «Осенний»	60		1,01	5,20	7,67	81,55
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
		Капша гречневая по-купечески с курицей	200		17,78	10,52	22,90	255,13
		Компот из сухофруктов	200		0,59	0,05	18,58	77,94
	349 М	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	99,0	27,96	22,07	102,94	722,73
		Итого за Обед	60		1,26	3,11	4,46	51
День 12	49 М	Салат витаминный 2 вариант	60		1,79	6,03	14,48	119,65
		Суп картофельный с рисом со сметаной	205		14,70	14,20	2,6	178,10
		Булгур с говядиной и овощами	200		0,06	0,06	6,70	27,58
		Чай с сахаром и лимоном	200 15/7		3,16	0,4	19,32	94
	377 М	Хлеб пшеничный	40		3,3	0,6	19,83	99
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	755	99,0	24,27	24,40	67,39	569,33
		Итого за Обед	60		1,66	4,50	7,01	75,18
День 13	75М	Икра свекольная	60		4,7	4,30	15,42	102,7
		Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		16,00	7,50	1,21	136,34
		Гёfteли из курицы и тыквы	90		6,6	4,30	42,3	235,0
		Макароны отварные с маслом сливочным	155		0,16	0,16	14,9	62,69
	342 М	Компот из свежих яблок	200		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб пшеничный	40		3,3	0,6	19,83	99
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	795	99,0	35,58	21,76	119,99	804,91
День 14	45 М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,7	2,41	15,42	102,7
		Гёfteли из говядины с соусом красным	90 30		12,93	16,22	11,76	244,79
		Капша гречневая рассыпчатая	150		6,60	8,90	32,40	237,00
	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	820	99,0	32,29	32,71	120,29	908,58

Обед

День 15	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	232/М	Рыба запеченная	90		22,30	6,80	5,30	171,60
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	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		795	99,0	35,54	23,19	100,70	757,18
День 16		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,97
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	294	Котлеты куриные	90		12,16	9,80	14,50	133,99
	202 М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3	235,0
	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		830	99,0	28,80	23,78	126,43	777,98
День 17		Салат из картофеля, кукурузы, моркови и соевых огурцов	60		1,26	3,11	4,46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	279 М	Биточки из говядины	90		10,79	16,17	1,36	194,16
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	376 М	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		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	99,0	26,66	28,77	90,44	712,55
День 18	45 М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	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		21,5	12,65	42,02	363,6
	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	99,0	31,39	23,83	117,21	807,29
День 19		Икра кабачковая	60		1,20	4,20	4,44	60,36
	102 М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
		Соеиски отварные	100		13,00	25,0	0,00	277,0
	202 М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3	235,0
	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		800	99,0	31,52	38,96	115,99	943,95
День 20		Салат из белокочанной капусты, яйца, зеленого горошка с зеленью	60		3,80	2,50	3,33	50,84
	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
	128 М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	377 М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	163,78
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	46,28
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед		795	99,0	26,07	24,50	92,32	767,31

	Масса порции (г)
Итого за Обед	15975
Среднее значение	799
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	
100 % Нормы СанПиН	

Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Б	Ж	У	
598	523	2132	15569
30	26	107	778
39%	33%	32%	33%
77	79	335	2350

Нач.санитарно-технологического отдела

А.Т.Хетагурова