



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 (2 смена)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Биточки рыбные с маслом (филе минтая, крупа манная, лук, сушарь папир., яйцо, соль вод., масло сл.) 90/9	99	16,15	7,63	15,73	196,17	626
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Напиток овсяный шоколадный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:		915	29,44	23,91	105,21	752,08	-
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	6,75	9,73	38,74	288,76	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за полдник:		375	8,35	11,55	42,37	395,65	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		375	8,35	11,55	42,37	395,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит. соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Биточки рыбные с маслом (филе минтая, крупа манная, лук, сухарь панир., яйцо, соль йод., масло сл.)90/10	100	16,32	7,71	15,88	198,15	272
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Напиток овсяный шоколадный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		1023	32,68	26,48	122	855,42	-
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	95	9,16	13,21	52,57	365,77	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		395	8,35	11,55	42,37	472,66	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		75	6,75	9,73	38,74	288,76	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1418	41,03	38,03	164,37	1328,08	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 55/190	245	25,06	21,17	48,4	484,37	1041

	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		761	33,45	29,57	101,45	805,77	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	100	0,56	0,42	14,42	63,7	-
Итого за полдник:		400	12,64	12,22	52,68	371,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		869	37,37	34,29	106,56	884,34	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	118	0,7	0,53	18,03	79,63	-
Итого за полдник:		480	12,78	12,33	56,29	387,19	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		100	12,08	11,8	29,18	271,24	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1349	50,15	46,62	162,85	1271,53	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998

Обед	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	
	Яблоко свежее	116	0,46	0,46	11,37	51,5	
Итого за обед:		842	26,07	23,89	108,71	754,12	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Мандарин	142	1,14	0,28	10,65	49,7	
Итого за полдник:		442	8,85	23,61	85,55	590,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	77,7	
Итого за обед:		1005	29,08	26,95	128,1	871,3	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Мандарин	187	1,48	0,37	13,88	64,75	

Итого за полдник:		487	10,2	23,76	87,89	606,24	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		558	9,31	24,07	96,92	641,65	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		662	10,9	24,46	105,04	683,94	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло раст., гренки)	25/200/15	5,37	4,33	20,22	141,32	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, мука, крупа рисовая, соус красный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		810	29,81	30,2	106,38	816,53	
Полдник	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	3,6	13,6	36,5	153	137
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Груша свежая	110	0,68	0,51	17,51	77,35	368
Итого за полдник:		369	4,32	14,11	63,2	267,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло раст., гренки)	30/250/15	5,37	4,33	20,22	141,32	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, мука, крупа рисовая, соус красный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667

	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		928	30,88	31,11	111,98	851,4	
Полдник	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	3,6	13,6	36,5	153	137
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Груша свежая	132	0,82	0,62	21,12	93,28	368
Итого за полдник:		391	4,46	14,22	66,81	283,2	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		110	0,68	0,51	17,51	77,35	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		446	8,06	27,82	103,31	436,2	
Неделя 3							
День 6							
День 7							
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш говяжий, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красн. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225a/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		800	22,26	28,84	89,97	708,42	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	8,06	11,01	26,31	236,62	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за полдник:		470	10,06	17,41	54,39	412,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш говяжий, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998

Обед	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус красн. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225a/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	5,93	24,8	159,88	676
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		914	25,53	32,49	106,46	811,43	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	9,79	13,37	31,95	287,32	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за полдник:		485	11,79	19,77	60,03	463,64	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1270	32,32	46,25	144,36	1121,36	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1399	37,32	52,26	166,49	1275,07	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (фарш гов., , картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		943	28,6	24,65	103,38	749,82	
Полдник	Пирожки печеные с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл. яйцо, говядина, картофель, лук репчат, масло)	75	8,06	7,53	28,51	214,05	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		375	10,02	9,14	49,65	320,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1043	30,97	27,22	113,85	824,32	
Полдник	Пирожки печеные с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	90	9,67	9,04	34,21	256,86	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		390	11,63	10,65	55,35	363,75	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1318	38,62	33,79	153,03	1070,76	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1433	42,6	37,87	169,2	1188,07	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		805	25,63	28,05	103,87	770,48	
	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат. паста, ветчина, капуста, лук репч.)	85	8,11	13,06	22,07	238,22	1065

Полдник	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Мармелад	30	0,04		31,76	127,2	
Итого за полдник:		315	9,14	13,12	72,19	443,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	157/
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за обед:		938	33,31	33,03	94,46	808,18	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	100	9,54	15,36	25,96	280,26	1065
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Мармелад	30	0,04	0	31,76	127,2	
Итого за полдник:		330	10,57	15,42	76,08	485,4	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1120	34,77	41,17	176,06	1213,84	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		942	37,31	37,03	98,46	812,18	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		294,9	9,646	10,404	39,402	291,757	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		160,2	3,807	6,328	26,178	176,739	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		501,7	16,416	16,781	59,698	441,439	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		295,8	6,978	10,77	44,482	306,208	