



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	в рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/8	20,95	7,74	7,46	38,25	211,09	515,00
Завтрак 7-11 лет	Бутерброд с ветчиной и маслом (Зетчина, масло сл., хлеб пш.)	26/10/32	24,05	6,02	11,35	18,68	160,95	909,01
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		506,00	85,00	18,18	22,08	102,95	603,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	25,59	9,38	9,04	46,36	304,05	515,00
	Бутерброд с ветчиной и маслом (Зетчина, масло сл., хлеб пш.)	26/10/36	24,41	10,13	6,15	20,67	178,58	909,01
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Гематоген	40	30,00	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552,00	90,00	23,93	18,46	113,05	713,82	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (r+c) (Фрикадельки мясные, лапша Ролтон, морковь, лук репч., масл)	10/190	13,33	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00

Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло растит. (сол. йод.))	10/190	13,33	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло растит. (сол. йод.))	90/20	43,16	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подс., масло сл., соль йод.)	150	12,59	3,56	3,99	35,67	192,81	297,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	12,08	0,12	0,08	14,24	58,15	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		702	105,00	21,43	31,43	112,82	819,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло растит. (сол. йод.))	20/230	21,62	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло растит. (сол. йод.))	90/30	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подс., масло сл., соль йод.)	200	16,78	4,74	5,32	47,56	257,08	297,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		839	120,00	25,33	36,35	133,38	961,47	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,81	53,11	216,57	1 502,59	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,71	60,28	246,33	1 709,78	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	26,59	7,41	8,35	34,55	243,01	578,00
	Запеканка из творога со сгущенным молоком. (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль йод., сухарь панир., сгущ.молоко)	80/30	46,87	19,18	7,20	22,09	229,86	342,00
	Кофейный напиток злаковый	200	0,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

	(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	7,00	1,51	1,13	12,01	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		526,00	85,00	29,67	16,89	79,96	590,55	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	210/7	30,75	8,25	9,30	38,44	270,42	578,00
	Запеканка из творога со сгущенным молоком. (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль йод., сухарь панир., сгущ.молоко)	80/30	46,87	19,18	7,20	22,09	229,86	342,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558,00	90,00	31,26	17,93	88,96	642,27	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.,)	200/10	8,16	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/50	58,01	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	9,28	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	115	21,47	0,92	0,23	8,63	40,25	-
Итого за обед 7-11 лет:		816,00	105,00	26,77	22,90	100,25	714,18	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.,)	240/10	9,63	6,02	6,54	25,74	197,88	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	60/60	69,64	14,04	14,97	4,31	228,12	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	234,9	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Мандарин.	115	21,47	0,92	0,23	8,63	40,25	-
Итого за обед 12 лет и старше:		908,00	120,00	31,31	27,28	114,15	859,28	

Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				56,44	39,79	180,21	1 304,73	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				62,57	45,21	201,10	1 461,55	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	16,96	0,5	0,09	1,71	6,35	982
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	37,95	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		518,00	85,00	16,2	21,15	57,84	483,18	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	16,96	0,5	0,09	1,71	6,35	982,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/30	38,55	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	26,64	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558,00	90,00	17,88	23,67	62,97	533,17	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., сахар-песок, зелень сухая, соль витам., сметана)	190/10	11,00	1,68	4,64	10,11	88,92	165,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	50,00	13,00	19,43	7,95	258,67	209,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	4,39	0,51		17,60	72,43	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	3,50	10,00	30,00	224,00	-

Итого за обед 7-11 лет:		706	105,00	24,04	38,44	99,59	840,42	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками в бульоне (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсол., сахар-песок, зелень сухая.)	10/230/15	22,45	6,04	8,72	12,24	151,63	165,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль йод., соус красный основной)	80/20	50,00	13,00	19,43	7,95	258,67	209,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	10,60	4,52	5,48	27,56	177,64	676,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	3,50	10,00	30,00	224,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		836	120,00	29,95	43,94	113,11	967,75	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,09	59,54	156,84	1 323,60	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,69	67,57	175,50	1 500,92	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	165/30	61,27	11,26	26,36	34,52	420,35	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарин.	106	19,77	0,85	0,21	7,95	37,10	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		529,00	85,00	14,21	26,85	65,83	561,81	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/50	66,94	13,28	31,09	40,72	495,80	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,66	1,50	0,20	10,20	48,60	-
	Мандарин.	106	19,77	0,85	0,21	7,95	37,10	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		556,00	90,00	15,63	31,50	67,95	617,82	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Солянка Детская (Говядина, ветчина, картофель, лук репч., огурцы сол., томат.паста, масло подсол., соль йод.)	15/190	22,47	5,63	6,78	8,89	128,11	996,00

Обед 7-11 лет	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат.паста, соль)	45/45	52,41	10,69	12,51	4,1	191,71	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	189,79	585,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	115	18,16	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Итого за обед 7-11 лет:		794,00	105,00	23,35	23,88	78,32	670,49	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Солянка Детская (Говядина, ветчина, картофель, лук репч., огурцы сол., томат.паста, масло подсол., соль йод.)	20/240	29,19	8,14	8,06	10,74	158,09	996,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат.паста, соль)	50/50	58,24	11,88	15,9	7,55	220,79	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	7,9	5,13	4,59	35,48	223,74	585,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за обед 12 лет и старше:		898,00	120	28,22	29,37	92,06	775,44	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,56	48,72	142,14	1 157,29	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,85	56,87	155,01	1 303,26	