



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 (1 смена)							
День 1							
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., яйцо, сахар, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/9	99	12,99	21,81	12,06	266,46	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	183,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		570	20,51	26,28	82,14	615,03	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., яйцо, сахар, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/10	100	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	220	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,63	0,22	11,22	56,46	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-

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	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:	1023	32,68	26,48	122	855,42	-	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		770	21,91	26,68	104,94	715,43	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1675	55,33	53,91	215,45	1569,67	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	326,98	527
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб) 20/29	49	5,6	3,98	18,74	133,19	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Груша свежая	124	0,5	0,37	12,77	56,42	-
Итого за завтрак:	553	14,87	21,53	82,5	583,24		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад	30	0,03	0	23,82	95,4	
Итого за завтрак:	30	0,03	0	23,82	95,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб) 20/29	49	4,07	4,93	24,8	159,88	676

	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	132	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:		581	20,05	25,64	58,04	543,13	
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, 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	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		583	14,9	21,53	106,32	678,64	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1001	39,7	33,98	122,37	959,67	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	136,15	973/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	
Итого за завтрак:		665	24,04	9,24	76,9	486,93	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	136,15	973/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	
Итого за завтрак:		724	25,34	10,52	85,86	539,44	
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	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		856	24,8	10	95,62	571,73	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1729	54,42	16,43	213,96	1410,74	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, батон, молоко, лук репч, яйцо, сахар, сливир, соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	9,71	15,28	11,9	183,96	1042/370
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	190,95	629
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-

	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	3,6	13,6	36,5	153	137
Итого за завтрак:		540	19,97	44,63	94,42	615,35	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Итого за завтрак:		171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, батон, молоко, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.) 80/30	110	9,71	15,28	11,9	183,96	1042/370
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	200	4,1	16,9	37,35	210,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	3,6	13,6	36,5	153	137
Итого за завтрак:		592	20,8	47,46	101,66	640,19	
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., гречки)	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	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			21,34	44,97	107,25	675,2	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,68	-16,35	213,64	1491,59	
Неделя 3							
День 6							
День 7							
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	170/10	6,17	7,12	33,97	224,61	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 20/25	45	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		545	12,06	10,98	84,79	486,17	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		30	0,03	0	23,82	95,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	7,91	37,74	249,56	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		578	14,23	12,82	93,54	546,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	Котлета Незнайка 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.)	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	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		575	12,09	10,98	108,61	581,57	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1492	39,76	45,31	126,03	1357,89	
День 9							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки из курицы с маслом (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст.) 90/5	95	17,31	9,37	15,33	214,89	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд, масло слив., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		677	28,49	21,57	84,59	644,79	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки из курицы с маслом (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст.) 90/10	100	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд, масло слив., соль йодир.)	180	4,53	6,56	29,48	181,05	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:		712	27,56	27,81	106,91	712,15	
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 потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1043	30,97	27,22	113,85	824,32	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		877	29,89	21,97	107,39	745,19	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1755	58,53	-0,59	220,76	1536,47	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл..) 90/10	100	14,07	8,68	6,84	141,75	743
Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.)	150	3,6	3,78	26,44	153,23	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	41,03	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	7,9	26,4	195,6	385
Итого за завтрак:		586	11,55	11,89	83,1	612,09	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желеыйный	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		30	0,03	0	23,82	95,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 95/10	105	14,07	8,68	6,84	141,75	743
Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.)	190	4,57	6,06	41,16	237,43	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	7,9	26,4	195,6	385
Итого за завтрак		579	12,74	14,2	99,35	713,58	
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	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		616	11,58	11,89	106,92	707,49	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1517	46,05	47,23	193,81	1521,76	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		413,6	13,149	14,612	58,844	404,36	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11		85,2	0,502	0,19	14,861	63,165	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар		396,9	12,565	14,055	59,658	394,14	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		672	21,982	21,157	78,341	590,639	