



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							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	12	2,78	3,54	-	43,5	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	4,26	6,02	29,58	189,6	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,17	0,29	14,79	67,5	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	-
Итого за завтрак:		534	16,39	15,49	75,32	492,3	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	16	3,7	4,72	39,44	58	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,32	0,31	15,81	75	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	-

Итого за завтрак:		561	18,01	17,01	119,71	534,7	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235
	Колбаса отварная с соусом красным основным 80/30	110	9,85	16,14	2,7	195,5	572
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		856	30,94	31,87	100,61	817,6	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235
	Колбаса отварная с соусом красным основным 80/30	110	9,85	16,14	2,7	195,5	572
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		916	32,48	33,03	108,42	865	-
День 2 05.05.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	55	0,61	0,11	2,09	12,8	982
	Тефтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)	80/30	7,83	13,62	10,72	190,17	18

Завтрак	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	140	1,13	0,17	3,04	233,05	309
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	12,64	52,6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	1,95	0,26	13,26	65	-
Итого за завтрак:		538	11,67	14,31	41,75	553,62	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Тефтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)	80/30	7,83	13,62	10,72	190,17	18
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	1,46	0,22	3,91	299,6	309
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,15	12,64	52,6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
Итого за завтрак:		588	12,95	14,49	48,93	651,37	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,85	10,95	197,87	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)	150	3,82	17,42	36,99	320,09	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		820	23,29	38,33	101,54	847,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 75/30	105	16,63	15,3	14,2	207,7	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)	180	4,15	20,9	44,38	384,1	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	77	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		915	30,69	45,55	122,49	950,8	
День 3 06.05.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,3	11	36	254	515
	Бутерброд с сыром	24/33	8,04	7,41	16,83	169,8	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
Итого за завтрак:		557	17,93	19,86	72,5	512,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	274	515
	Бутерброд с сыром	29/34	9,27	8,89	17,34	190,5	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
Итого за завтрак:		573	19,71	21,85	77,12	553,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Гуляш мясной 45/45	90	12,91	12,66	2,73	186	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	182	585
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		821	24,87	23,7	83,19	667,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Гуляш мясной 50/50	100	17,65	16,27	3,97	233	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	226	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		886	30,01	28,09	85,68	738,5	
Неделя I							
День 4 11.05.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, изюм, соль йод., масло слив.)	160	6,46	14,13	45,25	334	1047
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-

	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Яблоки свежие	175	0,7	0,7	17,15	82,3	-
Итого за завтрак:		578	15,89	18,55	89,25	610	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,45	15,87	38,37	326	527
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Яблоки свежие	171	0,68	0,68	16,75	80,4	-
Итого за завтрак		594	16,86	20,27	81,97	600,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.) 70/30	100	11,07	11,65	8,33	182	978
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоки свежие	163	0,65	0,65	15,97	76,61	-
Итого за обед:		923	26,93	25,12	106,49	745,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.) 90/30	120	13,76	14,3	10,1	224	978

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоки свежие	187	0,74	0,74	18,32	87,89	-
Итого за обед:		1002	30,38	28,61	115,13	846,89	
День 5 12.05.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус кр осн)	60/30	10,78	12,93	14,45	175,09	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,14	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	168	0,65	0,65	15,97	76,61	-
Итого за завтрак:		633	21,89	19,27	94,55	602,8	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль	60/30	10,78	12,93	14,45	175,09	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,14	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	182	0,73	0,73	17,83	85,5	
Итого за завтрак:		677	23,61	20,45	103,6	656,09	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.) 60/30	90	9,84	11,41	14,45	157,62	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	203	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
Итого за обед:		920	24,59	25,91	117,35	744,92	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.) 90/30	120	14,36	15,26	18,73	227,33	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	185	0,75	0,75	18,13	86,95	-
Итого за обед:		1027	30,16	30,84	128,01	899,08	-
День 6 13.05.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60	10,21	9,37	6,99	153,16	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371

	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,08	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	168	0,67	0,67	16,46	79	
Итого за завтрак:		603	16,38	14,8	75,79	507,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60	10,21	9,37	6,99	153,16	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,08	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	169	0,69	0,69	16,55	79,4	
Итого за завтрак:		634	17,01	15,71	79,89	534,06	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Котлета Домашняя с соусом красн. основ. (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 60/30	90	8,2	13,2	8,02	194	246
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	170	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из концентрата облепихи с вит С (концентрат облепихи, сахар аск анслота)	190	46	2,03	15,7	83	1046
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Итого за обед:		70,04	25,97	100,72	737,1	830
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 75/30	105	12,2	19,2	11,1	267	246
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,4	585
	Напиток из концентрата облепихи с вит С (концентрат облепихи, сахар аск аислота)	190	46	2,03	15,7	83	1046
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:	74,35	32,68	105,96	825,9	885	-	