



25 января 2021 г.



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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,89	7,5	25,9	195	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,63	1,5	11,9	67,7	986
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,6	80	-
Итого за завтрак:			14,6	14,08	73,01	488,7	-
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	8/200	3,69	5,73	12,6	116,9	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,7	187	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			26,69	24,69	98,4	725,3	

Полдник	Булочка Неженка (тесто сдобн., молоко сгущ. вареное)	75	5,8	5,5	44,4	251,7	324
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			11,6	11,9	53,8	371,7	
Итого за день 1:			52,89	50,67	225,21	1585,7	
День 2							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (индейка, лук репч., морковь, масло раст., крупа гречневая, соль йод., яйцо, молоко, масло слив.)	150/5	17,6	22,53	19,1	350,3	980
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,2	0,06	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,53	0,34	17,28	85	-
Итого за завтрак:			20,61	22,97	49,94	492,7	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	15/250	5,95	7,95	8,308	128	197/998
	Котлета рыбная с маслом (минтай, масло раст., хлеб пш., сухарь панир., масло слив.)	90/7	11,03	13,68	12,87	218	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,5	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,5	0,47	23,9	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			25,7	26,87	98,138	739,6	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за полдник:			7,13	18,85	44,19	375	
Итого за день 2:			53,44	68,69	192,268	1607,3	
День 3							

Завтрак	Сыр Российский	17	3,9	5	0	62	982
	Запеканка из творога с джемом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, джем)	150/30	29,9	10,5	44	387	342
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,19	0,04	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-
Итого за завтрак:			36,39	15,86	69,4	566	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка «Детская» (сосиски молочные, колбаса, говядина, лук репчатый, огурцы конс, картофель, масло слив., томатная паста)	10/250	2,89	5,2	7,68	89,18	996
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)	90	8,64	12,12	3,59	158,1	975
	Перловка отварная (перловка, масло сл., соль йодир.)	150	4,3	4	29,5	172	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,3	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,5	0,47	23,9	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:			22,27	22,4	97,03	684,18	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст.)	75	5	4,6	30,7	185	60
	Напиток кофейный «Школьный» (напиток кофейный злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89	987
Итого за полдник:			6,7	6,3	47,3	274	
Итого за день 3:			65,36	44,56	213,73	1524,18	
День 4							
Завтрак	Ежики мясные с маслом (говядина, хлеб пшен.,масло раст.,соль дир., масло слив.)	80/2	11,2	10	6	160	222
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,76	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,32	85	-

	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	158	-
Итого за завтрак:			24,67	19,29	91,38	646	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,4	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяж., свекла, капуста, картофель, морковь, т.паста, соль йодир., масло растит.)	5/200	1,9	3,7	13,9	97	151/998
	Рыба запеченная с маслом (минтай, мука пшен., масло подсолн., соль йод.)	90/4	15,72	9,036	4,062	160,4	275
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,2	1,1	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			25,44	18,656	98,722	669	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	60	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200	0,3	0,08	12,7	53	705
Итого за полдник:			4,5	5,98	52	280	
Итого за день 4:			54,61	43,926	242,102	1595	
День 5							
Завтрак	Котлета рыбная (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.)	80	9,7	7,6	11,3	153	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132	371
	Кисель с витамином С	200	0,02	0	27,2	109	989
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	123	0,9	0,2	9,2	46	-
Итого за завтрак:			15,87	12,5	83	515	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	10/200	6,83	6,21	14,2	140	157/998

Обед	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., соль йодир)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/20	0,2	0,08	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			33,16	26,55	101,1	780,4	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
Итого за полдник:			9,9	13,1	30,5	281	
Итого за день 5:			58,93	52,15	214,6	1576,4	
Неделя 4							
День 6							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	4,2559	6,0274	29,58176	189,6	898
	Напиток кофейный "Школьный" (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Яблоко свежее	163	0,815	0,815	20,1033333	95,844	
Итого за завтрак:			13,8309	12,8524	78,455093	491,444	
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	984
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йод.)	5/200	2,12	4,49	7,97	80,8	1005
	Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панировочные, масло подсолнечное)	90	13,749192	14,34946	12,781314	235,2	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,305125	3,932082	32,733041	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед:			25,754317	23,57154	94,384355	715,5	
Полдник	Булочка с повидлом "Обсыпная" (мука пшен., масло слив., сахар-песок., дрожжи прес., повидло, соль йод.)	75	4,8310266	8,631709	42,339429	266	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			10,6310266	15,03171	51,739429	386	
Итого за день 6:			50,2162436	51,45565	224,57888	1592,944	
День 7							
Завтрак	Бутерброд "Фантазия" (горбуша, хлеб, сметана, лук репч., сыр, масло подсол.)	90	13,16658	11,6325	15,76803	220,4	4а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08524	5,91272	26,73034	176,4	371
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
Итого за завтрак:			17,55582	17,63076	55,34757	450,6	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/200	3,52	5,21	10,7	104	694
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пшен., лук репч., масло подсолн., соль йод., томат паста, мука пшен.)	90/40	12,123368	17,62552	13,847288	262,5	193
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	150	4,3204575	4,078848	29,557983	172,2	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	0,513	0,07191	21,683025	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	49	3,67	0,49	24,99	122,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед			25,8868255	27,77628	109,8383	796,8	

Полдник	Пицца с индейкой (мука пшен., масло слив., сахар-песок, соль йод., дрожжи прес., яйцо, филе индейки, капуста, лук репч., сметана, сыр, томат паста.)	80	11,34	13,63	24,59	266,44	1003
	Кисель с витамином С	200	0,02	0	27,2	109	989
Итого за полдник:			11,36	13,63	51,79	375,44	
Итого за день 7:			54,8026455	59,03704	216,97587	1622,84	
День 8							
Завтрак	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн., соль йод.)	75	10,11	16,07	7,48	215	225
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201,1	310
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	
	Йогурт фруктовый	1/200	6	5	22	158	
Итого за завтрак:			23,5	25,83	85,43	671,1	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с фаршем (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	5/200	3,29	3,22	14,4	99,97	698
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе индейки, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод., яйцо куриное, молоко, масло слив.)	150/5	17,6	22,15	19,1	350,35	980
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75,6	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
Итого за обед:			26,25285	26,26818	82,3091	679,92	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука пшен., масло слив., яйца, сахар-песок., повидло(джем))	80	4,574	11,617	46,9	310	525
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603

Итого за полдник:			6,53996	13,86306	76,64966	453,8	
Итого за 8 день:			56,29281	65,96124	244,38876	1804,82	
День 9							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	10	2,32	2,95	0	36,4	982
	Запеканка творожная с курагой со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йод., крупа манна, курага, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	150/20	26	10,3	39,3	354	974
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,25	12,75	67,5	
Итого за завтрак:			24,13	26,87	97,19	731	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,5	6,8	8,3	112,9	197
	Котлета "Мечта" с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	90/3	12,4604256	16,7157	10,5311	242,4	251a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,60396	4,7817	36,443453	203,2	552
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб кислота)	200	0,9776	0,0528	22,9047	96	441
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед			26,25285	26,26818	82,3091	679,92	
Полдник	Лепешки с джемом (мука, сахар-песок, дрожжи, соль, масло раст, джем)	100/30	6,19796	13,81512	61,99866	393,4	71
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,04794	14,651	60,4	977
Итого за полдник:			6,124	13,067	49,07	339	
Итого за день 9:			56,50685	66,20518	228,5691	1749,92	
День 10							

Завтрак	Гуляш из индейки (филе индейки, масло сливочное, лук репчатый, томат паста, соль йод.)	90	14,6	17,6	1,4	223,4	975
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,305125	3,932082	32,733041	187,5	307
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	180	0,23	1	17,8	81,9	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
Итого за завтрак:			17,5	20,83	63,43	513,1	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	3,64	6,2	16,21	135,3	167
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен., соль йод., масло подсолн.)	200	15,55	20,34	19,17	322	1006
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,12	0,42	21,42	105	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед:			24,594	27,40554	79,8492	670,1	
Полдник	Сочни с творогом (мука пшен., масло слив., сахар-песок, соль йод., яйцо, сметана, творог)	75	8,37	9,32	29,19	234,2	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:			8,42	9,34	38,29	271,2	
Итого за день 10:			50,514	57,57554	181,5692	1454,4	
Среднее значение за период по завтракам -			20,865672	18,87132	74,658266	556,5644	
Среднее значение за период по обедам			26,20008425	25,04557	94,208005	714,072	
Среднее значение за период по полдникам			8,29049866	12,10618	49,532909	340,714	
Среднее значение по объемам блюд на завтрак		510					
Среднее значение по объемам блюд на обед		754					
Среднее значение по объемам блюд на полдник		282					