



Меню приготовляемых 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 7							
День 1 (среда)							
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.)	200/10	7,89	12,46	34,6	282	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,63	1,5	11,9	67,7	986
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,52	0,47	23,9	117	
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,7	66	
Итого за завтрак:							
		60	17,3	19,03	84,35	588,7	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	5/200	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшенич., масло раст., соль йодир., сухари панир.)	150	7,46	13,5	32,9	284	808
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	200	0,21	0,09	14,38	58	999
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстро завариваемый, сахар-песок, витамин С)	30	3,5	0,47	23,9	117	
Итого за обед:							
		20	1,98	0,36	11,88	58,5	
			31,03	34,05	108,74	870,9	

Полдник	Булочка Неженка (тесто слоен., 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:			59,93	64,98	246,89	1831,3	
День 2 (четверг)							
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	75	10,11	16,07	7,48	215	225
Завтрак	Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:			18,1	20,91	91,51	643	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат)	10/200	2,1	4,4	7,9	80,8	1005
Обед	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	90	13,6	24,9	9,2	316	983
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,7	187	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед			25,37	33,96	92,36	779,4	
Полдник	Роталик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
Итого за полдник:			7,3	18,8	44,1	375	
Итого за день 2:			50,77	73,67	227,97	1797,4	
День 3 (пятница)							

26.02.21	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,72	25,3	0,42	272	636
Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,2	552
	Кисель с витамином С (кисель, вода, сахар-песок, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	109	989
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,7	67,5	-
Итого за завтрак:			16,36	30,35	77,76	651,7	
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
Обед	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/2	12,4	15,9	10,5	235,8	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,53	14,79	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за обед			23,68	27,6	103,83	744,3	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:			5,09	4,66	39,8	222	
Итого за день 3:			45,13	62,61	221,39	1618	
День 4(суббота)							
27.02.2021	Сыр Российский	18	4,1	5,3	0	65	982
Завтрак	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,7	19,2	20,62	326	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,25	0,34	17,34	85	-
Итого за завтрак:			24,1	24,86	47,06	513	

Обед	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
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.)	90/30	13,2	19,2	18,3	300	193/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага, лимон кислота, аскорб кислота, сахар-песок)	180	0,84	0,04	18,75	86,47	441
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,7	56	-
	Итого за обед:		24,31	28,03	115,42	825,47	
	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:		52,91	58,87	214,48	1618,47		
Неделя 8							
День 5 (понедельник)							
01.03.2021							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	4,25	6,02	29,58	189,6	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,15	0,42	21,42	105	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за завтрак:		16,32	16,64	91,85	582	
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982	

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	2,7	5,8	7,9	95,6	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	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	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:		26,68	24,87	91,97	702,7	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
	Итого за полдник:		5,13	8,71	55,13	319	
Итого за день 5:		48,13	50,22	238,95	1603,7		
День 6 (вторник)							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	55	0,6	0,11	2,09	13,2	982
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш. йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.) 70/20	90	9,3	13,2	10,1	197	193/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки, сахар)	200/10	0,3	0,08	12,7	53	705
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-
	Итого за завтрак:		12,6	10,49	76,25	452,1	
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.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	15,1	24,1	36,8	425,5	523

	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			23,81	29,99	98,5	743,5	
Полдник	Булочка Машенька	80	5,6	5,6	45,6	256	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:			5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день 6:			42,01	46,08	244,35	1542,6	
День 7 (среда)							
	<i>03.03.2021</i> Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подс.)	50	7,7	4,4	12,2	119	1011
Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4	5,87	26,7	176	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	41,1	
Итого за завтрак:			28,83	18,95	96,1	677,9	
	Уха Рыбачья с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,7	7,5	12,9	134	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8,9	10,2	3,6	142,5	550
Обед	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	4,32	4,07	29,55	172,2	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
Итого за обед:			22,05	23,08	104,17	698,8	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997

Итого за полдник:				10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 7:				61,25	60,04	256,57	1806,7	
День 8 (четверг)								
<i>4.03.2021</i>								
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., стуженное молоко)	100/20	21,2	8,7	26	267,8	342	
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн. йодир.)	10/30	2,33	7,55	15,43	141,1	778	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603	
	Банан	250	3,75	1,25	52,5	240	-	
Итого за завтрак:			21,46	17,43	57,97	497,9		
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,29	3,22	14,4	99,97	698/998	
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.,)	90	10,9	8,6	12,7	172	626	
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-	
Итого за обед			23,52	17	111,58	680,97		
Полдник	Лепешки с джемом (мука пш., дрожжи прес., сахар-песок, соль йодир., масло раст., джем)	100/30	6,19	13,81	61,99	393	71	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
Итого за полдник:			6,38	13,85	62,02	394,33		
Итого за день 8:			51,36	48,28	231,57	1573,2		
День 9 (пятница)								
<i>5.03.2021</i>								
Полдник	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982	
	Пудинг из говядины (мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	60	13,5	13,1	0,6	175	804	

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	
Итого за завтрак:		20,8	19,01	77,09	567,2		
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6	8,2	15,7	161,8	1000/998
Обед	Жаркое из сердца (сердце гов., картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/160	15,1	8,6	21,9	226,5	1010
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,97	0,05	22,9	96	441
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	-
Итого за обед:			28,22	17,77	99,02	675,3	
	Кокроки с капустой (мука пшен., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль йодир., молоко 3,2%, капуста, масло растит.)	75	5,4	9,2	25,3	206	511
Полдник	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
	Зефир	55	0,4	0,05	43,8	97	
Итого за полдник:			6,1	9,33	81,9	356	
Итого за день 9:			55,12	46,11	258,01	1598,5	
День 10 (суббота)							
6.03.2021.	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	160/10	15,93	25,73	2,95	307	199
Завтрак	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	-
	Сок фруктовый	1/200	0,2	0	20,2	91	
Итого за завтрак:			20,15	27,51	42,15	509,5	
	Суп картофельный с овсяными хлопьями и фаршем (говядина, картофель, хлопья овсяные, лук репч., морковь, масло раст., соль йод.)	5/200	2,84	3,05	12,28	88	581/998

Обед	Шницель мясной с маслом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн., масло слив.)	90/5	13,7	17,9	12,8	268,3	29
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар, мука пшен.)	150	3,39	5,12	13,85	115	657
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,19	0,04	9,1	37,6	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,4	
	Мандарин	110	0,08	0,22	8,25	41,8	
	Итого за обед:		24,5	26,97	84,6	690,1	
	Полдник						
	Коржик Молочный (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)	75	5	14,99	37,97	307	413
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		5	14,99	61,97	398		
Итого за день 10:		25,23	42,72	112,37	949,3		
Среднее значение за период по завтракам		19,602	20,518	74,209	568,3		
Среднее значение за период по обедам		22,875	23,657	93,384	676,314		
Среднее значение за период по полдникам		6,707	11,183	57,662	349,303		