



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	
Неделя 7								
День 1 (Среда)								
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776	
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	982	
	Лапша молочная обезжиренная Геркулес с маслом (крупа перулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282	898	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,72	0,23	11,73	57,5	-	
	Яблоко	140	0,72	0,72	17,6	84	-	
Итого за завтрак:								
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	18,06	21,94	77,38	590,5		
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	1,1	0,2	3,8	24	982	
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир., сухари панир.)	100	15,2	15,9	14,2	261	29	
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8,95	16,3	39,5	340	808	
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок, витамин С)	200	0,21	0,09	14,38	58	999	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
Итого за обед:								
			33,03	39,23	108,5	923		

Полдник	Булочка Неженка (тесто сдобн., молоко гущ. 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:			62,69	73,07	239,68	1885,2	
День 2 (четверг)							
	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,1	19,3	8,9	258,6	225
Завтрак	Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:			21,9	25,14	104,92	751,6	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пилено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат)	10/250	2,5	5,2	9,9	97,4	1005
Обед	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	100	15,11	27,67	10,22	351,1	983
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	180	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			27,28	37,53	95,38	831,1	
Полдник	Рогалик 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:			56,48	81,47	244,4	1957,7	
День 3 (пятница)							

Завтрак	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	982	
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	10,6	21,7	0,37	239	636	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	180	4,32	5,73	43,73	243,8	552	
	Кисель с витамином С (кисель, вода, сахар-песок, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108	989	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,95	0,26	13,2	65	-	
Итого за завтрак:								
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	10/250	4,55	6,82	8,3	116	198/998	
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	100/10	13,8	23,4	11,78	313	251a	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,8	371	
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	-	
	Итого за обед		26,69	37,46	106,18	858,8		
	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:								
			50,99	72,76	230,48	1772,6		
Завтрак	Сыр Российский	10	2,3	2,95	0	36	982	
	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/75	27,6	29,5	32,2	505	230	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-	
	Итого за завтрак:		29,4	59,65	73,5	1098		

Итого за завтрак:			31,45	32,67	51,5	628	
	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяжь., свекла, капуста, картофель, морковь, т.паста, соль йодир., масло растит.)	5/250	3,54	5,74	14,7	125,03	151/998
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.)	100/30	14,7	21,3	20,2	331	193/370
Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	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:			28,23	32,9	123,97	919,1	
	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:			64,18	71,55	227,47	1827,1	
Неделя 8							
	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	18	4,17	5,31	0	65,5	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/10	5,69	9,58	39,47	266,9	898
Завтрак	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3.2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,85	87,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:			17,97	20,95	94,79	582	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/250	3,1	6,6	9,9	112	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	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:		30,11	28,13	103,46	792,4	
	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:		53,21	57,79	253,38	1693,4		
Завтрак	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подс.)	70	10,8	6,2	17,1	167	1011
	Шоше картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,4	6,49	29,37	193	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскерб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	41,1	
	Итого за завтрак:	100	16,1	12,91	83,82	517,1	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	99,9	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	27,4	39,5	478	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
Итого за обед:			27,55	34,33	105,88	827,26
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 б:			49,25	52,84	259,3	1691,36
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., стуженное молоко)	130/20	27,2	10,8	30,5	328,5
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич. йодир.)	10/30	2,33	7,55	15,43	141,1
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29
	Банан	250	3,75	1,25	52,5	240
Итого за завтрак:			34,83	21,05	140,5	738,6
Обед	Уха Рыбцацка с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,1	8,4	16,2	157,5
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 35/65	100	10,3	13,5	3,9	179
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	180	5,18	4,89	35,46	206,6
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за обед:			25,46	28,2	118,78	818,2
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за полдник:			10,37	18,01	56,3	430
Итого за день 7:			70,66	67,26	275,68	1986,8
День 8 (четверг)						

Завтрак	Пудинг из говядины (мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	70	15,7	15,3	0,7	204,7	804
	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	20	1,5	0,2	10,2	50	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за завтрак:		22,55	19,45	76,73	589,2	
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.,)	100	12,2	9,5	14,2	191	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	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	30	2,97	0,54	17,82	59	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за обед		27,92	19,46	129,72	780	
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:		55,95	52,76	268,47	1763,53		
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,7	0,13	2,47	15,6	982
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш. йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.) 80/20	100	10,5	15	11,3	223	193/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269	632
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки, сахар)	200/10	0,3	0,08	12,7	53	705
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,7	72	

Итого за завтрак:									
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	23,4	21,9	84,17	632,6		982	
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,4	9,4	15,7	177,5177		1000/998	
Обед	Жаркое из сердца (сердце, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	60/200	18,36	10,69	27,38	279,2		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	55	4,12	0,55	28,05	137,5			
	Хлеб ржаной	40	2,31	0,42	13,86	79			
	Итого за обед:		33,86	21,21	109,79	780,2177			
	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:		63,36	52,44	275,86	1768,8177			
	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	200/9	19,84	29,5	3,63	359		199	
Завтрак	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29		603	
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112,5		-	
	Сок фруктовый	1/200	0,2	0	20,2	61			
	Итого за завтрак:		24,96	31,4	48,95	591,5			
	Суп картофельный с овсяными хлопьями и фаршем (говядина, картофель, хлопья овсяные, лук репч., морковь, масло раст., соль йод.)	5/250	3,29	3,6	15,35	107		581/998	
	Шницель мясной с маслом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн., масло слив.)	100/5	15,3	19,5	14,2	294,4		29	

Обед	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар, мука пшен.)	180	4	6,14	16,62	138,1	657
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,19	0,04	9,1	37,6	663
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	20,4	112,5	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,1	
	Мандарин	110	0,08	0,22	8,25	41,8	
Итого за обед:		28,18	30,31	95,8	790,5		
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:			58,14	76,7	206,72	1780	
Итого за обед:							
Среднее значение за период по завтракам							
Среднее значение за период по обедам							
Среднее значение за период по полдникам							