



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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 7							
День 1 (срда)							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	982
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, 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:			18,06	21,94	77,38	590,5	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	10/250	3,15	6	8,2	99,9	198/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир)	100/10	13,89	23,4	11,78	313	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,8	371
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок)	200	0,21	0,09	14,38	58	999
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			26,63	35,71	92,4	782,7	

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	697
Итого за полдник:			11,6	11,9	53,8	371,7	
Итого за день 1:			56,29	69,55	223,58	1744,9	
День 2 (четверг)							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	12,1	19,3	8,9	258,6	225
	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	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	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)	10/250	2,5	5,2	9,9	97,4	1005
	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:			19,21	30,64	84,5	691,8	
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	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
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед			32,98	40,32	130,34	1023	
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:			57,28	75,62	254,64	1936,8	
День 4 (суббота)							
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:			31,45	32,67	51,5	628	

Обед	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяж., 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
	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	
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:			64,18	71,55	227,47	1827,1	
День 5 (полдник)							
Завтрак	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
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	987
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,7	0,37	18,87	92,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:			18,07	20,97	95,81	582	-
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	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	177,57	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
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,3	
Итого за обед:			32,54	20,69	113,44	778,07	
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:			55,74	50,37	264,38	1679,07	
День 6 (вторник)							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	130/20	27,2	10,8	30,5	328,5	342
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич. йодир.)	окт.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:			34,83	21,05	100,6	738,6	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,97	0,05	22,9	96	441
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			31,03	28,16	117,26	832,4	
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:			71,46	54,81	287,46	1918	
Неделя 8							
День 7 (среда)							
Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., яйцо, соль йод.)	90	11,8	16,9	9,2	237,5	246
	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)	200/10	0,3	0,08	12,7	53	705
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,7	72	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:			24	23,67	103,6	722,5	
Обед	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	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за обед:			26,9	34,33	106,38	829,26	
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:			61,27	76,01	266,28	1981,76	

День 8 (четверг)							
Завтрак	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подс.)	70	10,8	6,2	17,1	167	1011
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,4	6,49	29,37	193	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:			16,1	12,91	83,82	517,1	
Обед	Уха Рыбачья с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,1	8,4	16,2	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	100	10,3	13,5	3,9	179	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	180	5,18	4,89	35,46	206,6	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	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	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:			47,94	54,96	264,62	1729,63	
День 9 (пятница)							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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	

Итого за завтрак:			23,65	19,65	56,53	522,2	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	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 с маслом (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., масло слив.)	100/5	12,2	12,75	14,2	224	626
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	663
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	
Итого за обед:			26,92	22,61	124,12	786	
Полдник	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
	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:			0,7	0,13	56,6	150	
Итого за день 9:			51,27	42,39	237,25	1458,2	
День 10 (суббота)							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	200/9	19,84	29,5	3,63	359	199
	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	91	
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:			30,04	46,61	119,17	1031,3	
Среднее значение за период по завтракам			23,223	24,004	80,761	633,58	
Среднее значение за период по обедам			28,615	31,076	111,787	839,033	
Среднее значение за период по полдникам			6,167	10,263	55,132	328,703	