



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 7							
День 1 (среда)							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка 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:			17,3	19,03	84,35	588,7	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	10/200	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/10	12,51	21,79	10,62	288	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок)	200	0,21	0,09	14,38	58	999
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,75	0,45	22,95	112,5	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
Итого за обед:			26,37	33,34	88,75	742,7	

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	997
Итого за полдник:			11,6	11,9	53,8	371,7	
Итого за день 1:			55,27	64,27	226,9	1703,1	
День 2 (четверг)							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	75	10,11	16,07	7,48	215	225
	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	
Обед	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.)	10/200	2,1	4,4	7,9	80,8	1005
	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	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:			50,77	73,67	227,97	1797,4	
День 3 (пятница)							

Завтрак	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,72	25,3	0,42	272	636
	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	
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,52	5,21	10,7	104	694/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир., сухари панир.)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	7,46	13,5	32,9	284	808
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,5	0,47	23,9	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед			31,42	35,22	132,1	980,5	
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:			52,87	70,23	249,66	1854,2	
День 4 (суббота)							
Завтрак	Сыр Российский	18	4,1	5,3	0	65	982
	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	
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:			52,91	58,87	214,48	1618,47	
День 5 (понедельник)							
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 (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, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/160	15,1	8,6	21,9	226,5	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	20	1,32	0,24	7,92	39,69	
Итого за обед:			26,61	17,6	101,26	675,59	
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:			48,06	42,95	248,24	1576,59	
День 6 (вторник)							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., сгущенное 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:			28,83	18,95	96,1	677,9	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	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
	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:			27,6	24,9	105,77	742,7	
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:			62,03	49,45	271,47	1767,6	
Неделя 8							
День 7 (среда)							
Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., яйцо, соль йод.)	75	10	15,1	7,7	207,5	246
	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)	200/10	0,3	0,08	12,7	53	705
	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:			20	20,68	90,5	625,5	
Обед	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	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:			23,44	30,03	99,76	749,9	
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:			53,81	68,72	246,56	1805,4	

День 8 (четверг)							
Завтрак	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подс.)	50	7,7	4,4	12,2	119	1011
	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:			12,6	10,49	76,25	452,1	
Обед	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
	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	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:			41,03	47,42	242,44	1545,23	
День 9 (пятница)							
Завтрак	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	130	4,5	3,4	28,3	162	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:			20,21	16,84	50,48	457,4	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	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 с маслом (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит. соль йодир., масло слив.)	90/5	10,9	11,85	12,7	205	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	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	20	1,98	0,36	11,88	39	
Итого за обед:			23,14	20,11	105,22	682,57	
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:			44,05	37,08	212,3	1289,97	
День 10 (суббота)							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	160/10	15,93	25,73	2,95	307	199
	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	
	фаршем (говядина, картофель, хлопья овсяные, лук	5/200	2,84	3,05	12,28	88	581/998
	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

Обед	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			48,603	55,538	225,239	1590,726	
Среднее значение за период по обедам			25,481	27,324	102,941	756,773	
Среднее значение за период по полдникам			6,167	10,263	55,132	328,703	