



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3.2.3590-20

Возрастная категория :12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,89996	7,53748	25,9181	195,1	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	16/20	5,232	4,92	10,2	108,2	868
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
Итого за завтрак:			17,64196	18,1675	49,5881	434,3	
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6	15,7	130	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	100	13,7	14,3	12,7	235	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	180	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			27,59	25,22	112,32	791	

Полдник	Булочка "Вертуга с яблоками" (мука пшен., сахар, молоко, масло слив., дрожжи прес., яблоки, яйцо)	65	2,97711787	5,28785	27,026542	165,2	333
	Молоко питьевое	1/200	5,8	4,73	6,95	120	-
Итого за полдник:			2,97711787	5,28785	27,026542	165,2	
Итого за день 1:			48,2090779	48,6753	188,93464	1390,5	
День 2							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, пшено, молоко, сахар, масло сли.)	200/10	4,57122	8,42512	30,45497	215,9	47
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/32	2,872	7,533	18,68	116	778
	Напиток кофейный злаковый (напиток злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	3,01	2,04	17,10345	89	987
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:			10,45322	17,9981	66,23842	420,9	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	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.,)	100/5	12,2	12,81	14,2	224	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	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	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед			27,77	26,94	104,228	777	
Полдник	Рогалик сахарный (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо)	80	5,96146496	18,5822	44,824474	370	385
	Чай с апельсином (чай,	200/20	0,2755	0,06674	14,3962	59,4	837

	сахар-песок, апельсин)						
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			7,23696496	18,8489	79,420674	520,4	
Итого за день 2:			45,460185	63,7871	249,88709	1718,3	
День 3							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230	898
	Бутерброд с масло и сыром (сыр Российский, масло слив.,хлеб)	20/10/40	7,76	13,55	20,53	239	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:			16,2096	21,5094	58,67139	498	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	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.)	100	8,78	12,77	4,19	166,9	975
	Перловка отварная (перловка, масло сл., соль йодир.)	180	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за обед:			25,9	27,76	106,67	789,48	
Полдник	Пирожки печенье с картофелем (тесто сдоб.,картофель, масло раст.)	75	5,0421553	4,64225	30,764657	185	60
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоко)	200	0,304	0,08554	12,7764	53,09	705
	Яблоко	125	0,492	0,492	12,054	58	
Итого за полдник:			5,8381553	5,21979	55,595057	296,09	
Итого за день 3:			47,9477553	54,4891	220,93645	1583,57	

День 4

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,248	56	776
	Каша молочная манная 60% с маслом (крупа манная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/5	5,92	6,44	29,95	201,5	899
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	15/22	1,94	7,43	12,49	116	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Мармелад фруктовый	30	0,03	0	23,82	96	
Итого за завтрак:			13,4	19,58	79,728	544,5	-
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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
	Рыба запеченная с маслом (минтай, мука пшен., масло подсолн., соль йод.)	100/5	17,43	10,06	4,456	181,9	275

	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	297
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,2	1,1	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			30,51	22,79	111,226	782,43	-
Полдник	Хачапури с сыром (мука пшен., молоко,яйцо, масло слив., сахар, сыр)	70	11,667	12,8162	20,009	242	672
	Чай с лимоном (чай, сахар- песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,76	56	432
Итого за полдник:			11,887	12,8662	33,769	298	
Итого за день 4:			55,797	55,2362	224,723	1624,93	
День 5							
Завтрак	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
	Бутерброд с масло и сыром (сыр Российский, масло слив.,хлеб)	20/10/28	7,76	11,26	15,6	116	868

	Напиток кофейный злаковый (напиток злаковый, молоко 3,2%,сахар- песок)	200	3,01	2,04	17,10345	89	987
Итого за завтрак:			15,0259	19,3274	62,28521	394,6	-
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	10/250	7,845	7,202	17,79	167	157/998
	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., соль йодир)	100	15,2	15,9	14,2	261	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/20	0,2	0,08	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Итого за обед:			36,525	30,142	108,19	854

Полдник	Плюшка Эстонская (мука, сахар, соль йод, масло слив., яйцо, дрожжи прес., сыр)	75	8,4645308	11,7295	28,419837	253,1	328
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			9,4645308	11,9295	48,619837	344,1	
Итого за день 5:			61,0154308	61,3989	219,09505	1592,7	
Среднее значение за период по завтракам			14,546136	19,3165	63,302224	458,46	
Среднее значение за период по обедам			29,659	26,5704	108,5268	798,782	
Среднее значение за период по полдникам			7,48075379	10,8305	48,886222	324,758	