

«Согласовано»

Директор

И.о. директор Шахова А.М.

24 февраля 2021г.



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 среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	6,13825	6,826	30,052685	282	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	17/20	34,55	5,962	5,02	104	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,81	1,67	13,22	67,7	986
	Итого за завтрак:			47,19825	18,498	48,542685	509,7
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,9	8,9	7,7	14,4	982
	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.)	100	11	23,9	0,4	261	29
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	6,6	5,4	41,5	340	808
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок)	200	0,22	0,05	13,7	58	999
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:			27,95	45,11	103,88	913,4
Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338

	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:			10,9	11,8	75,1	448	
Итого за день 1:			86,04825	75,408	227,52269	1871,1	
День 2 (Четверг)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом (крупа пшено, молоко 3,2%, масло сливочное)	200/5	17,3	11	6,6	206	515
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	25/40	3,6	5,3	24	210	779
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	42
	Зефир	55	3	0,4	20,4	179	-
Итого за завтрак:			23,95	16,72	60,1	651	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	1,1	0,2	3,8	6,6	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/250	6,4	6	17,9	97,4	1005
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	100	15,27	15,9	14,2	351,1	983
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	187	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,57	0,09	24,09	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:			33,87	27,55	126,37	831,1
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	324
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	997
Итого за полдник:			5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 2:			63,32	51,65	248,37	1819,4	

День 3 (Пятница)							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	14,34	14	3	387	623
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	19/30	5,1	4,8	35,4	249	778
	Напиток кофейный «Школьный» (напиток злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	0,02	0	27,2	89	978
	Мармелад	30	2,25	0,3	15,3	96	-
Итого за завтрак:			21,71	19,1	80,9	821	
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	10/250	1,6	0,4	14,3	116	198/998
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир)	100/10	4,9	4,9	14,25	313	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	15	12,8	14,2	158,8	371
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	4,3	5,1	42,7	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,55	1,45	2,17	50	
	Хлеб ржаной	20	2,25	0,3	15,3	39	
	Сок фруктовый	1/200	1,98	0,36	11,88	91	
Итого за обед:			31,58	25,31	114,8	858,8	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:			5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 3:			59,17	61,85	252,32	2086,8	
Неделя 8							
День 4 (Понедельник)							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,64	5,87	0	56	786
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное)	150/5	31	19,3	57,7	189,6	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/30	1,7	1,7	16,6	129	868

	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,5	0,2	10,2	89	987
Итого за завтрак:			38,84	27,07	84,5	463,6	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,7	0,1	1,9	24	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/250	2,82	5,88	16,2	112	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	100	21,9	17,9	3,1	261,4	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	5,3	5,3	23,4	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,38	0,138	18,2	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	20,4	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			36,08	30,078	95,08	792,4	
Полдник	Калачи сдобные (сметанные)	70	3,5	20,3	35	245	-
	Чай с вареньем (чай, варенье)	190/20	5,8	6,4	9,4	53	997
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,98	0,36	11,88	91	-
Итого за полдник:			11,28	27,06	56,28	389	
Итого за день 4:			86,2	84,208	235,86	1645	
День 5 (Вторник)							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко 3,2%, масло сливочное)	200/5	4,64	5,87	0	247	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	20/30	6,8	6,5	35,9	207	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	75	986
Итого за завтрак:			13,18	14,13	52,5	529	
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	Кекс Домашний (шарлотка)	110	5,74	5,8	41,17	462	-
	Молоко	190	5,8	6,4	9,4	114	997
Итого за полдник:			11,54	12,2	50,57	576	
Итого за день 5:			52,27	60,66	208,95	1932,26	
День 6 (Среда)							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	15,11	17,89	14,2	266,9	898
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	30/40	3,67	5,32	24,05	105	778
	Чай с лимоном	200/4	0,57	0,07	24,09	56	432
	Зефир	55	3,5	0,46	23,46	179	-
Итого за завтрак:			22,85	23,74	85,8	606,9	
Обед	Уха Рыбацкая 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.) 35/65	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	667
	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	Ромовая баба	100	4,3	8,6	34,6	340	-
	Чай с молоком	180	0,19	0,04794	0,0364	29	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:			4,49	8,64794	58,6364	460	
Итого за день 6:			52,8	60,58794	263,2164	1885,1	

День 7 Четверг)							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230,6736	899
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	27/40	9,984	8,341	24,732	215,516	868
	Чай черный	200	0,2	0,051	0,04	1,42	-
Итого за завтрак:			16,15018	18,02976	54,78926	447,6096	
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			27,02	19,46	129,72	780	-
Полдник	Самса слоеная с сыром	80	8,46	11,7	28,4	360	-
	Чай с вареньем	200/15	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96	-
Итого за полдник:			8,79	11,78	65,02	509,3	
Итого за день 7:			51,96018	49,26976	249,52926	1736,9096	
День 8 (Пятница)							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	8,587	12,75	36,92858	281	898
	Бутерброд с п/к колбасой (колбаса п/к., хлеб пшеничный йодированный)	32/30	2,792	0,283	18,55	203	780
	Напиток кофейный злаковый (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 3,2%)	200	1,7437	1,76	16,67575	89,5	987
Итого за завтрак:			13,1227	14,793	72,15433	573,5	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

Обед	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
	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	
Полдник	Пирожное песочное, глазированное помадой	75	4,9	5,4	43,7	352,5	-
	Чай с лимоном (чай черный, лимон свежий, сахар-песок)	200/7	0,2242	0,0517	13,7683	56	432
	Сок в потребительской упаковке	1/200	5,1242	6,4	9,4	91	-
Итого за полдник:			10,2484	11,8517	66,8683	499,5	
Итого за 8 день:			57,2311	47,8547	248,81263	1853,2177	
Среднее значение за период по завтракам			24,62514125	19,0101	67,410784	575,2887	
Среднее значение за период по обедам			27,14375	26,4985	97,76	732,4222125	
Среднее значение за период по полдникам			8,57855	13,51996	61,374338	453,2625	