



**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	ккал	г	
<b>Неделя 5</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776	
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,1	7,89	40	263,9	515	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,25	0,3	15,3	77	-	
	Яблоко свежее	194	0,77	0,77	19	91	-	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,63</b>	<b>14,67</b>	<b>87,77</b>	<b>562,9</b>	<b>-</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	119		
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126		
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261		
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241		
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56		
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75			
Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33			
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,95</b>	<b>45,11</b>	<b>103,88</b>	<b>911</b>		

<b>День 2</b>										
<b>Завтрак</b>	Колобки рыбные «Приморье» (горбуша, крупа рисов., лук репч., масло растит., яйцо, соль йодир.)	100	17,3	11	6,6	220	256			
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371			
	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	-			
	<b>Итого за завтрак:</b>	100	<b>23,95</b>	<b>16,72</b>	<b>60,1</b>	<b>516</b>	<b>982</b>			
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	157/998			
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152				
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	15,27	15,9	14,2	261	29			
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307			
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611			
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75				
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33				
			<b>33,87</b>	<b>27,55</b>	<b>126,37</b>	<b>869</b>				
<b>День 3</b>										
<b>Завтрак</b>	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	100	14,34	14	3	196,1	550			
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585			
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб.кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-			
	Снежок кисломолочный	1/200	5,4	5	21,6	158	-			

<b>Итого за завтрак:</b>			<b>27,11</b>	<b>24,1</b>	<b>102,5</b>	<b>744,6</b>	
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	1007
	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4,9	4,9	14,25	121	144/998
<b>Обед</b>	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.,)	100	15	12,8	14,2	232	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234,5	297
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,58</b>	<b>25,31</b>	<b>114,8</b>	<b>793,5</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр Российский	20	4,64	5,87	0	72,8	982
	Пудинг из творога (запеченный) со стуженным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стуженное молоко)	200/20	31	19,3	57,7	529	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>38,84</b>	<b>27,07</b>	<b>84,5</b>	<b>741,3</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	5/250	2,82	5,88	16,2	129,2	17
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	100	21,9	17,9	3,1	262,5	224
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>36,08</b>	<b>30,078</b>	<b>95,08</b>	<b>774,31</b>	
<b>День 5</b>							
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (горбуша, хлеб, сухари, масло раст., соль йодир., соус молочный)	90/5	11,02	18,66	9,11	253	218
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,36	4,7	39,27	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	180/4	0,2	0,04	12,4	50,8	432
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,5	23	112,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,98</b>	<b>23,9</b>	<b>107,78</b>	<b>732,3</b>	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	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	100	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	100	13,2	15,9	13,5	251	990
<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158,8	371
	Компот из кураги и облепихи с вит С (курага, облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, аскор. кислота)	180	0,7	0,2	2,8	119	908
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,68</b>	<b>28,36</b>	<b>84,58</b>	<b>785,8</b>	
<b>Неделя 6</b>							
<b>День 6</b>							
	Сыр Российский	20	4,64	5,87	0	72,8	982

<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,8	6,5	35,9	230	898
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,85	87,5	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,38</b>	<b>15,08</b>	<b>85,05</b>	<b>549,8</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/7	11	28,9	0,49	307	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>21,78</b>	<b>39,43</b>	<b>75,4</b>	<b>761</b>		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	-
	Шницель мясной с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основн.)	100/30	15,52	17,06	15,98	279	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	40	6,04	0,4	10,4	100	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>32,51</b>	<b>31,17</b>	<b>84,2</b>	<b>774</b>		
<b>Обед</b>	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	18,06	121	698/998	

	Котлета Домашняя ( мясо гов, свин, лук реп., сухари, яйца, хлеб, масло раст.)	100	13,2	18,8	10,2	263	246
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук реп., масло растит., соль йодир., масло слив.)	180	4,1	18	37	328	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,76</b>	<b>35,91</b>	<b>106,83</b>	<b>882</b>	
<b>День 8</b>							
	Биточки рыбные с маслом горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	100/7	15,11	17,89	14,2	278	626
<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,5	0,46	23,46	115	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>22,85</b>	<b>23,74</b>	<b>85,8</b>	<b>650</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/250	4	3,7	18,9	125,6	893/998
<b>Обед</b>	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., стуженное молоко)	200/20	41,1	15,7	41,2	472	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,4	65,8	-
<b>Итого за обед</b>			<b>50,78</b>	<b>21,81</b>	<b>99,89</b>	<b>807</b>	
<b>День 9</b>							
	Закуска порционная (сыр Российский)	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100	11	23,9	0,4	261	636

<b>Завтрак</b>	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234,5	297
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/3	0,22	0,05	13,76	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	100	14,3	14	3,03	196	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	<b>Итого за обед:</b>						
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета мясная с маслом (говядина, хлеб пш., сухарь панир, масло раст..)	100/4	15,3	18,84	14,2	287	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,36	4,41	32,27	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Йогурт фруктовый	1/200	5,86	5	22,58	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>							
	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	100	197/998

<b>Обед</b>	Котлета Незайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус красный основной)	100/30	13,73	22,61	11,76	305	225
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	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	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,68</b>	<b>25,05</b>	<b>112,33</b>	<b>787,6</b>	
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/20	32,64	13,96	44,84	435,9	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>41,74</b>	<b>20,35</b>	<b>77,26</b>	<b>666,4</b>		
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	3,64	6,2	16,21	135	167/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.,)	100	15,05	12,81	14,2	232,3	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158,8	371
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>50,78</b>	<b>21,81</b>	<b>99,89</b>	<b>807</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам</b>			<b>27,227</b>	<b>23,524</b>	<b>83,381</b>	<b>667,11</b>	



<b>Среднее значение за период по обедам</b>			34,282	29,7808	104,737	818,991