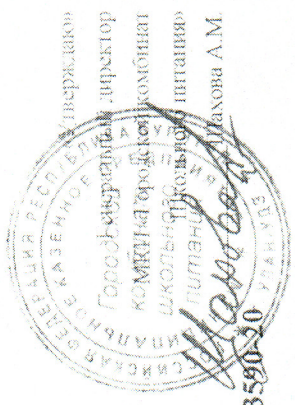


6



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	60	11,6	13,1	5,01	158	209
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежес	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за завтрак:		584	19,76	17,91	75,84	542,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	70	13,56	15,31	5,86	215,9	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,6	4,71	39,2	225	307
	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	-
	Яблоко свежес	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за завтрак:		624	23,02	20,9	83,16	637,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:	770	21,95	31,64	73,09	669,8	
День 2 (вторник)						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	60	8	12,8	5,9	172,4	225
	Гарнир Забава(крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за завтрак:	540	16,61	17,8	92,41	603,1		
День 3 (среда)							

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	18/20	6,03	5,4	12,3	124	868
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,8	7,5	25,9	195,1	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:	633	18,33	18,74	71,85	541,3		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,234	7,33	14,23	155,9	157
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное)	90	10,9	8,6	12,8	172,5	626

Обед	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:	781	28,674	21,52	121,03	798,8		
День 4 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,26	0,04	0,76	4,4	982
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.,)	80	11,05	12,9	9,3	197	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло сл)	150	3	4,4	20	132	371
	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	-	
Итого за завтрак:	500	16,94	17,77	63,56	483,4		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,75	7,5	12,98	134	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,11	233	551
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	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:		835	29,55	32,99	108,49	834
День 5 (пятница)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54,6
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,4	5,7	34,9	213
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	21,2	8,7	26	267
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,9	0,26	13,26	65
Итого за завтрак:		516	33,68	20,84	90,76	688,6
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	15/200	3,3	7,2	8	110,4
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8
	Итого за обед:		849	27,18	26,71	103,49
День 6 (понедельник)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	15	3,48	4,4	0	54,6

Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом(крупа пшен., крупа рисов., молоко, соль йодир., масло слив.)	150/5	4,6	6,4	24,7	175	47
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	Итого за завтрак:	630	22,32	23,4	71,35	594,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Жаркое по-домашнему(говядина, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	30/130	10,4	11,6	16,6	213	27
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,437	0,094	25,59	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	39,9	
	Итого за обед:	750	23,137	17,804	104,22	679,8	
День 7 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Пудинг из говядины с маслом(мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир. масло слив.)	65/3	16,3	16,1	0,7	210	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:	502	24,25	20,4	58,78	534		
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	893	
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/10	12,51	21,7	10,6	288,6	251a	
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Итого за обед:		24,45	29,9	99,86	752,6		
	День 8 (среда)							
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	60	9,1	9,5	8,5	156,8	29	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632	
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	15,3	75	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-	
	Итого за завтрак:	640	19,76	16,28	103,52	637,8		
Возрастная категория: 7-11 лет								
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	
	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	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Груша свежая	140	0,56	0,42	14,4	65,8	
Итого за обед:	845	21,94	20,58	104,63	677,5	
День 9 (четверг)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
Биточки рыбные по-домашнему (минтай, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., яйцо, молоко, соль йод., сухари панир.,.)	80	13,84	8,76	8,56	168	272
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
Кисель детский «Валитек»(концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	78	22,9	112,5	-
Итого за завтрак:	515	21,23	91,2	70,26	491,9	
Возрастная категория: 7-11 лет						
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	3,1	5,1	11,5	105,2	149
Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	35/145	13,96	23,58	38,18	420,7	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	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	19	1,2	0,22	7,5	38	-
Итого за обед:	704	22,43	29,49	101,54	767,7	
День 10(пятница)						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Завтрак	Запеканка творожная с рисом и сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа рисовая, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	100/20	14	7,1	33	251	188
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Банан	230	3,4	1,1	48,3	221	-
	Итого за завтрак:	570	20,45	9,85	93,67	551	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5,06	12,6	107,4	1000
	Биточки паровые (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.)	90	13,36	12,34	8,14	197	774
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:	839	26,3	22,57	103,45	727,7		