



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКИ «Ортодокс» компания
 «Школьного питания»
 Шихова А.М.

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			

Неделя 4 (1 смена)
 День 1
 День 2

Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Колета домашняя с маслом (квашеная капуста, корень сельдерея, яблоко)	99	25,99	21,81	25,06	264,16	2,06	
	Макаронные изделия отварные (картофельная мука, масло)	150	8,49	40,7	9,5	288,45	0,7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	0,98	86,32	0,63	
	Хлеб пшеничный испеченный	21	1,8	0,2	10,7	48,9	2	
	Десерт фруктовый	1100	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак:		570	20,51	26,28	82,14	615,03		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Второй завтрак (Сок фруктовый в пакетике, салат «Майкокс»)		1200	1,4	0,4	22,8	100,4		
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Колета домашняя с маслом (квашеная капуста, корень сельдерея, яблоко)	100	25,99	21,81	25,06	264,16	2,06	
	Макаронные изделия отварные (картофельная мука, масло)	220	8,49	40,7	9,5	288,45	0,7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	0,98	86,32	0,63	
	Хлеб пшеничный испеченный	42	1,8	0,2	10,7	48,9	2	
Итого за завтрак:		562	26,28	22,71	254,83	5,41		

Итого за завтраки:		652	22,68	29,43	92,45	14,25	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп диетический с фидоном (сметана 20%, сливки 20%) <small>крупы, овощи, специи</small>	25,250	4,56	4,38	16,11	14,84	272	
	Блины рыбные с маслом (сметана 20%, сливки 20%, сахар, яйцо, соль, вод., масло ст.) 90/10	100	16,52	7,71	18,88	208,15	272	
	Перловая отварная (сметана 20%, сливки 20%)	180	5,23	4,56	35,48	213,74	585	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,76	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,69	0,35	17,85	85,65	-	
	Хлеб ржаной	29	1,97	0,35	11,48	54,72	-	
	Напиток овсяный шоколадный	1/200	2	6,4	1,9	1,40	-	
	Итого за обед:	1023	32,68	26,48	122	855,42	-	
	Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет							
	Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная овсяная (сметана 20%, сливки 20%) <small>крупы, специи</small>	180	7,26	16,05	38,38	326,98	527	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб) 20/29	49	5,6	3,98	18,74	133,19	868	
	Кофейный напиток злаковый (сахар, лимон, кофе, специи)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
	Груша свежая	124	0,5	0,37	12,77	56,42	-	
Итого за завтрак:	553	14,87	21,53	82,5	583,24	-		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Второй завтрак	Мармелад	30	0,03	0	23,82	95,4	-	
Итого за завтрак:	30	0,03	0	23,82	95,4	-		
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Каша манная в молоке	200	13,05	2,14	8,85	207,56	2,84
Булгур с сыром сыр 20/29	49	4,07	4,93	24,8	147,88	6,76
Нюгетный напиток эдамовый	200	0	0	9,98	36,32	6,83
Льшя свежая	132	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:	581	20,05	25,64	58,04	543,13	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сефа)	15/250	5,26	9,66	13,66	170,58	17
Плов из индейки с овощами (фасоль, лук, рис, морковь, лук реп., масло раст. томат, сыр колб 60/220)	280	28,64	24,19	53,31	553,56	1041
Компот из сухофруктов с витамином С (соль сульфата, лимонная кислота, сахарозаменитель)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:	869	37,37	34,29	106,56	884,34	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Фрикадельки из индейки с соусом красным ошн (фасоль, лук, картофель, морковь, сельдерей, капуста, рис, сыр красильный 80/30)	110	14,56	3,27	10,42	130,15	973,70
Пюре картофельное (картофель, морковь, масло слив., соль, лук)	180	3,71	5,36	24,12	150,59	371
Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, ваниль, корица)	200	0,98	0,86	18,36	77,94	6692
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Манголин	150	2,2	0,3	11,54	52,4	-
Итого за завтрак:	665	24,04	9,24	76,9	486,93	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Яблоко	101	0,76	0,76	18,72	84,8	-
----------------	--------	-----	------	------	-------	------	---

Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
-------------------	--	-----	------	------	-------	------	---

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом красным осян (сметанно-масляный соус, майонез, лук репчатый, морковь, лук репчатый, сыр твердый, яйца куриные)	110	6,26	3,27	10,42	136,45	973,370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль по вкусу)	220	4,55	0,50	20,48	195,68	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, лимонная кислота)	200	0,99	0,08	8,86	44,42	1000
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-

Итого за завтрак:		724	25,34	10,52	85,86	539,44	-
-------------------	--	-----	-------	-------	-------	--------	---

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Расолюльник Лениградский с фаршем (говядина, крольчатина, морковь, картофель, лук репчатый, помидоры, масло подсолнечное, лук репчатый, соль по вкусу)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167,998
	Пюре мясное (говядина, лук репчатый, помидоры, масло растительное, мука, соль по вкусу)	100	11,7	12,47	3,59	173,43	589
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло соевое)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, лимонная кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	77,7	-

Итого за обед:		1005	29,08	26,95	128,1	871,3	-
----------------	--	------	-------	-------	-------	-------	---

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		856	24,8	10	95,62	571,73	-
---	--	-----	------	----	-------	--------	---

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1729	54,42	16,43	213,96	1410,74	-
--	--	------	-------	-------	--------	---------	---

Итого за день 5							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Ленивые мясные с соусом красным (говядина, крольчатина, морковь, картофель, лук репчатый, помидоры, масло подсолнечное, лук репчатый, соль по вкусу)	110	9,71	5,28	17,49	181,96	1042,171
---------	--	-----	------	------	-------	--------	----------

Завтрак	Рис с овощами (картофель, морковь, лук, капуста)	150	4,42	4,42	4,42	60,33	60,33	982
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	60,33	60,33
	Хлеб пшеничный йодированный	25	4,88	0,28	12,78	60,75		
	Кефир столовый (кисломолочный напиток)	55	3,9	13,6	36,5	4,59	137	
Итого за завтрак:		540	19,97	44,63	94,42	615,35		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Макароны	171	1,37	0,34	12,83	59,85		
Итого за завтрак:		171	1,37	0,34	12,83	59,85		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Зразы мясные с соусом красным (говядина, лук, морковь)	110	9,71	15,28	11,9	183,96	1042,970	
	Рис с овощами (картофель, морковь, лук, капуста)	200	4,1	16,9	37,35	210,93	629	
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	60,33	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61		
Итого за завтрак:		592	3,6	13,6	36,5	1,53	137	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с фаршем и грибами (говядина, картофель, морковь, лук, капуста)	30/250/15	5,37	4,33	20,22	74,132	698,998	
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, морковь, капуста)	105	13,05	20,4	8,35	271,6	289	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (гречка гречневая, молоко столовое)	180	7,43	5,68	14,58	263,24	612	
	Напиток из пшенички (пшеничка, сахар, лимон)	200	10,2	10,97	17,13	53,99	607	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,62		
Итого за обед:		928	30,88	31,11	111,98	851,4		

Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		21,34	44,97	107,25	675,2	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		51,68	-16,35	213,64	1491,59	
Понедельник 3						
День 6						
День 7						
День 8						

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каши молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/10	6,17	7,12	33,97	224,61	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени.йод.) 20/25	45	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		545	12,06	10,98	84,79	486,17	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		30	0,03	0	23,82	95,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каши молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	7,91	37,74	249,56	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени.йод.) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		578	14,23	12,82	93,54	546,46	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш говяжий, лапша домашняя, морковь, лук, чеснок, масло раст. соль, перец)	25/250	4,65	7,68	31,12	134,84	604,998
	Котлета Нежинская с соусом крас. оюн (говядина, свинина, морковь, батун, лук репчатый, чеснок, майонез, майонез, специи, соль, перец)	110	12,54	18,67	54,16	274,83	2250,370
	Гарнир каша гречневая вязкая (каша гречневая, масло сливочное, соль, перец)	180	4,07	5,93	24,8	159,88	676
	Пангтон из липовника (пангтон, сыр, морковь)	200	0,25	0,07	12,75	53,09	667
	Хлеб пшеничный потированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Десерт фруктовый		1/100	0,6	0,2	19	80,2	

Итого за обед:	914	25,53	32,49	106,46	811,43	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	575	12,09	10,98	108,61	581,57	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	1492	39,76	45,31	126,03	1357,89	
День 9						

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки из курицы с маслом (филе грудки курицы, батон, сахар, панир, яйцо, соль, йод, масло ст., масло раст.) 90/5	95	17,31	9,37	15,33	214,89	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд. Масло слив. соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		677	28,49	21,57	84,59	644,79	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки из курицы с маслом (филе грудки курицы, батон, сахар, панир, яйцо, соль, йод, масло ст., масло раст.) 90/10	100	15,57	13,37	19,92	206,32	1361
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд. Масло слив., соль йодир.)	180	4,53	6,56	29,48	181,05	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	0,99	0,86	18,36	87,92	699a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	4,29	7,33	13,36	206,57	195
Итого за завтрак:		712	27,56	27,81	106,91	712,15	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, тренки)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сушари панир, масло растит., соус) 90/50	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	571

Хлеб пшеничный подорожный	200	0,06	0,06	18,36	77,94	604,4
Хлеб пшеничный подорожный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1 200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:	1043	30,97	27,22	113,85	824,32	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

	877	29,89	21,97	107,39	745,19	
--	-----	-------	-------	--------	--------	--

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше

	1755	58,53	-0,59	220,76	1536,47	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет						
Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир, яйцо, масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,07	8,68	6,84	141,75	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир)	150	3,6	3,78	26,44	133,23	552
Копilot из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный подорожный	21	1,58	0,21	10,71	41,03	-
Рогалик сахарный (конд.лец) (сухк. масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	7,9	26,4	195,6	385
Итого за завтрак:	586	11,55	11,89	83,1	612,09	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак Мармелад желевый	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:	30	0,03	0	23,82	95,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир, яйцо, масло раст., масло сл.) 95/10	105	14,07	8,68	6,84	141,75	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир)	190	4,57	6,06	41,16	237,43	552
Копilot из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный подорожный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Рогалик сахарный (конд.лец) (сухк. масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	7,9	26,4	195,6	385
Итого за завтрак	579	12,74	14,2	99,35	713,58	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	100	0,8	0,1	2,5	12,1	982
---------	-----	-----	-----	-----	------	-----

Обед	Масло тушеное с морковью и луком (по рецепту) 100г (вместе с гарниром)	50,250	9,42	11,08	18,92	213,09	187
	Масло тушеное с морковью и луком (по рецепту) 100г (вместе с гарниром)	120	14,26	16,68	8,26	228,95	675
	Масло топленое (топл.) 100г (вместе с гарниром) 50(70)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль бол.)	200/20	0,15	0	14,61	59,64	977
	Чай с медом (чай, мед)	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб пшеничный бездрожжевой	938	33,31	33,03	94,46	808,18	-
	Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	616	11,58	11,39	106,92	707,49	-
	Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	1517	46,05	47,23	193,81	1521,76	-
	Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	413,6	13,149	14,612	58,844	404,36	-
	Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет	85,2	0,502	0,19	14,861	63,165	-
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	396,9	12,565	14,055	59,658	394,14	-	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	672	21,982	21,157	78,341	590,639	-	