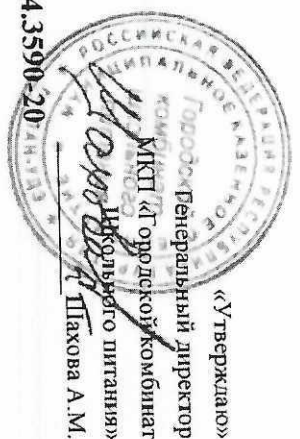




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



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

Неделя 4 (1 смена)

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1/17	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Стрипы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир, яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/6	96	17,23	16,74	8,95	255,4	1073
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		521	28,56	26,29	64,41	608,48	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,03	0	23,82	95,4	
	Итого за завтрак:	200	0,03	0	23,82	95,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1/17	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Стрипы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир, яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	220	7,94	5,96	46,64	271,99	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:		575	31,25	28,14	76,83	685,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гречки)	30/250/10	5,79	7,49	13,96	176,39	197/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль),90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	56,86	
Итого за обед:		846	31,11	22,84	98,17	778,6	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		#ИМ/Я?	2,13	0,28	38,1	163,44	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		881	33,74	23,19	116,02	863,65	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.,	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшениц. сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		506	22,31	20,41	97,26	601,99	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука	200/7	7,09	5,98	46,76	269,2	623
	Чай с сахаром (чай, сахар)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0	0	9,08	36,32	663
	Батончик злаковый	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
		1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		557	24,42	21,72	111,34	693,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и сухариками (фарш говяжий, картофель, горох, Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	15/250/15	9,08	10,68	18,26	199,08	157/998
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, шиповник, лимонная кислота)	280	24,45	34,44	54,11	559,45	523
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Яблоко свежее	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
		139	0,56	0,56	13,62	61,72	-
Итого за обед:		929	36,44	46,41	122,35	981,66	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		536	3,94	5,1	40,16	222,3	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		929	2,81	0,26	28,92	134,62	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Тфеттели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	145,22	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371

Завтрак	Напиток из облепихи протертой с сахаром	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Рогалик сахарный (конд.пех) (мука, масло сл.,	60	4,8	10,9	26,4	215,6	385
Итого за завтрак:		508	16,15	25,91	81,05	614,65	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упак.	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	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	145,22	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Рогалик сахарный (конд.пех) (мука, масло сл, яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	10,9	26,4	215,6	385
Итого за завтрак:		583	17,58	27,56	92,17	689,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и сухариками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250/15	9,08	10,68	18,26	199,08	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	280	24,45	34,44	54,11	559,45	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Яблоко свежее	139	0,56	0,56	13,62	61,72	-
Итого за обед:							
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		958	36,44	46,41	122,35	981,66	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		708	17,55	26,31	103,85	715,05	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		958	54,02	18,85	214,52	1671,36	
День 4							

Возрастная категория: 7-11 лет

	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло	97	14,5	11,53	8,6	177,15	1061
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	150	3,56	3,99	31,67	142,81	297
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		511	23,03	17,36	104,86	614,76	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак		Сок фруктовый в потребительской упак.	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	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10	100	14,5	11,53	8,6	194,18	1061	
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	190	4,33	5,74	43,73	209,88	297	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-	

Итого за завтрак:	558	24,1	19,15	118,96	708,58	
-------------------	-----	------	-------	--------	--------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250/15	8,24	6,43	14,22	153,69	996
	Пупаш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	218,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	225,06	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-

Итого за обед:	951	32,87	27,17	94,96	780,9	
----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	14811	4	2	55,6	256,4	
---	-------	---	---	------	-------	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	951	35,47	25,57	127,76	936,9	
--	-----	-------	-------	--------	-------	--

День 5						
--------	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод.,	190/10	4,41	9,43	23,31	195,73	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб	57	6,51	4,63	21,8	154,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-

Итого за завтрак:	557	13,34	15,93	77,33	506,06	-
-------------------	-----	-------	-------	-------	--------	---

Возрастная категория: 7-11 лет									
Второй завтрак	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-		
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	230/10	5,3	11,31	27,98	234,87	47		
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 30/36	66	7,54	5,36	25,25	179,4	868		
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986		
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2			
Итого за завтрак:		606	15,26	18,54	85,45	569,66	-		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Сул-тапша домашняя с фрикадельками	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067		
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, масло слив., соль йод.)	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246		
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676		
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-		
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-		
Итого за обед:		815	29,7	43,4	80,38	830,99	-		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		#3НАЧ	0	0	0	0			
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		951	36,3	32,53	93,42	1007,42			
Неделя 3									
День 6									
Возрастная категория: 7-11 лет									
	Закуска порционированная (отуры свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64	982		
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ.	100	13	19,43	7,95	258,67	209		

Завтрак	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	632
	Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Итого за завтрак:	556	22,02	25,62	80,9	616,24	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Группа свежая		119	0,48	0,36	12,26	54,12	
Итого за завтрак:		119	0,48	0,36	12,26	54,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/20	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
Итого за завтрак:		29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
		559	23,26	26,57	88,24	685,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 60/220	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	280	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Хлеб пшеничный йодированный	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:		25	1,65	0,3	9,9	48,9	
		120	0,48	0,36	12,36	54,6	
		924	32,3	34,33	87	786,12	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		675	22,5	25,98	93,16	670,36	

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше	1483	55,56	60,9	175,24	1471,21	
День 7						

Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 160/30	190	21,49	10,07	49,1	372,97
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Груша	139	0,56	0,42	14,32	63,25
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2
Итого за завтрак:		545	25,89	12,35	97,31	603,86
Возрастная категория: 7-11 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке.	200	0,03	0	23,82	95,4
Итого за завтрак:		200	0,03	0	23,82	95,4
Возрастная категория: 12 лет и старше						

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом	210	23,75	11,13	54,27	412,23
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Груша	136	0,54	0,41	14,01	61,88
Итого за завтрак:		578	27,53	13,2	83,17	561,55
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Борщ с капустой, картофелем и грибами (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250/15	5,69	7,1	17,8	157,88
	Биточки рубленные из индейки с соусом белым.	110	18,61	8,73	10,23	193,97
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
						611

	Колгета Незнайка с соусом крас. осн (говядина,	120	12,54	16,67	14,16	179,81	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	230	8,3	5,23	43,76	232,35	307
Завтрак	Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Гематоген	1/30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак		625	13,68	7,31	108,97	713,22	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Суп картофельный с фаршем и гречками (фарш	15/250/10	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/60	110	9,42	11,08	18,94	213,09	157/
Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180					
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Хлеб пшеничный йодированный	29	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Хлеб ржаной	25	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за обед:		919	33,31	33,03	94,46	808,18	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		320	13,94	17,07	36,96	280,21	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		#ЗНАЧ!	34,11	32,93	96,96	822,28	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Ййцо вареное (1 шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	16	3,71	4,72	0	57,33	-
Завтрак	Каша молочная пшениная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/5	7,62	7,35	37,67	247,29	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066

	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
	Итого за завтрак:	556	19,14	18,62	75	544,13	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ййцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	19	4,41	5,61	0	68,08	-
	Каша молочная пшениная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	230/5	9,19	8,85	45,39	298,01	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
		556	21,41	21,01	82,72	605,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - Уральски из свежей капусты с	30/250/15	7,14	10,8	14,57	184,03	8/1067
	Сеченники «Посоольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	224	2,02	0,67	28,22	127,01	-
		1090	34,26	30,73	126,53	919,68	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		10989	3,94	5,1	40,16	222,3	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		12049	38,16	35,83	134,93	1014,78	

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	2624,6	1,142	0,756	15,212	72,22	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11	#ЗНАЧ!	6,051	4,869	24,559	152,559	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и ста	#ЗНАЧ!	4,575	4,644	13,515	113,165	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	705,8	25,941	19,638	76,049	654,21	