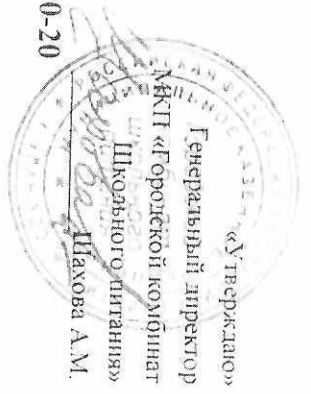




Меню приготовляваемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 (2 смена) 083								
День 1								

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	При по - Углежки из свежей капусты с фаршем (фарш гов., мушкетирская, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста)	15 200	4,63	6,26	5,46	96,67	181 998	
								Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшенич. молочно, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80 20
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	293,23	532	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16	368	
Итого за обед:		866	26,22	19,91	98,75	679,15	-	
	Копчен. Мя инди (сухл. сахар-песок, дрожжи, вино, масло раст.)	70	6,25	9,78	38,74	209,51	696	
Полдник	Чай с медом (чай, мед лок)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Йогурт	224	2,92	0,67	28,22	127,01	-	
Итого за полдник:		494	8,35	11,55	42,37	423,21	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
		20 350	8,82	1,86	6,88	121,4	654 908	

		16-9	24-76	34-98	81-16	729,61		
Итого за обед:		169	24,76	34,98	81,16	729,61		
Полдник	Бисквит: лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	0,08	36,32	603	
	Груша свежая	172	0,69	0,52	17,72	78,26	368	
Итого за полдник:		472	5,9	12,4	78	402,79		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998	
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	2469	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	1,53	72,9	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-	
	Итого за обед:		1043	26,97	37,59	108,83	881,47	
	Полдник	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	120	5,21	11,88	51,2	345,85	328
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	603
Груша свежая		165	0,66	0,5	17	75,08	368	
Итого за полдник:		485	5,87	12,38	77,28	457,25		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1412	30,66	47,38	159,16	1132,4		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1528	32,84	49,97	186,11	1338,72		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Закуска порционная (огурцы свежие)		60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	

Обед	Хлеб ржаной (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	25,200	0,25	8,2	2,3	24,88	77
	Гарнир I вариант с соусом крас. основы (говядина, лук, масло сливочное, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,05	17,84	160,1	299
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная К-та, аскорбиновая К-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,92	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Итого за обед:	828	23,49	23,75	111,39	753,24	-
	Крутебья с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	799
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-
Итого за полдник:	450	14,64	13,51	42,57	350,43	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Гарнир I вариант с соусом крас. основы (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	5,86	5,35	45,04	251,24	310
	Напиток с витаминами «Виташока» (смесь сухая «Виташока», вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Итого за обед:	940	24,32	26,26	120,23	814,58	-
	Крутебья с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	799

Полдник

Булочка порционированная (полимеры свежие)
Макарон

280	50	1,2	2,14	20,96	982
195	5	0,30	12,00	68,25	

Итого за полдник:

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

495	15	13,6	45,95	366,18
-----	----	------	-------	--------

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

1278	38,13	37,26	153,96	1103,67
------	-------	-------	--------	---------

День 4

1435	39,32	39,86	166,18	1180,76
------	-------	-------	--------	---------

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (полимеры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруби солен., соль йод.)	15/200	4,99	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоч. сахар, лимонная кислота, аскорбиновая 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	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Итого за обед:	782	26	23,5	98,03	707,63	
	Полдник	80	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Молоко питьевое в п/у	1/200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009

Итого за полдник:	280	9,46	11,81	25,14	244,78	
--------------------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (полимеры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруби солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550

Молоко питательное в п/у	180	6,4	2,88	28,8	222,54	3,7
Хлеб пшеничный водопровяной	200	0,2	0,2	20,00	88,5	4,35
Хлеб пшеничный водопровяной	27	2,03	0,27	13,77	65,65	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	897	27,88	25,76	105,02	763,42	

Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль, ваниль)	100	7,73	23,33	55,65	403,55	385
	Молоко питательное в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:	300	13,73	29,73	65,05	583,55		

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	1062	35,46	35,31	123,17	952,41	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	1197	41,61	55,49	170,07	1346,97	

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982	
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998	
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209	
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585	
	Компот из сухофруктов с вит.С (сахар, сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611,8	
	Хлеб пшеничный водопровяной	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Итого за обед:	806	33,22	27,85	101,54	789,54		
	Полдник	Ромашка чаба (БХП)	100	5,5	9	60	340	
		чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,68	1,33	1009

Итого за подлинник:	150	6,29	9,49	75,48	409,58	
Итого за подлинник:	450	6,29	9,49	75,48	409,58	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционные (огурцы свежие)	100	0,8	0,2	2,5	1,4	0,82
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30 250	10,99	9,48	18,61	203,74	157,998
	Котлета по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловая отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,08	203,74	588
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611,2
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
Итого за обед:	885	33,85	30,2	94,69	785,97		

Подлинник	Ромовая баба (БХП)	100	5,5	9	60	340	
	Чай черный (чай, ваза)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	
Итого за подлинник:	485	6,43	9,6	79,09	425,51		

Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет	1256	39,51	37,34	177,02	1199,12	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше	1370	40,28	39,8	173,78	1211,48	
Итого за день 6						

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Болтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694,998
	Котлета Нежная с соусом крас. оси (говядина, сыпучая, молоко, хлеб пш.белая, лук репч., яйцо, сушенн. панир., масло подсолн.кислот.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2256,370
	Фаршир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Магдерин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-

Итого за обед:

Полдник	848	26,59	29,46	103,49	785,4	-
Итого за полдник:	365	8,35	11,55	42,37	336,24	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репчатый, морковь, масло растит., соль, перец)	30/250	4,47	7,21	13,36	137,3	694,998
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. вышар., лук репчат., яйцо, свинья панир, масло раст. соль йодир) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2258/370
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод)	200	8,36	6,32	50,64	292,48	632
	Паниток из шиповника (шиповник, сахар, яйцо)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Мандарин	158	1,36	0,32	11,85	55,3	-
	Итого за обед:	949	31	32,74	130,26	940,76	-
	Полдник	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Итого за полдник:	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет	380	9,82	12,79	58,15	386,94		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше	1213	34,94	41,01	145,86	1121,64		
День 7	1329	40,82	45,53	188,41	1327,7		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Ворс из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165,998
	Котлета Мягкая с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук репчат., свинья панир, масло растит., масло слив) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с виш С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,08	-

		10	25	30	35	40	45	50	55	60
Итого за обед:		814	37,75	32	106,82	866,28				
Подлинник		100	13,8	12,16	36,89	312,21	60			
Итого за подлинник:		150	1,2	63	11,25	52,5				
Итого за обед:		330	15,04	12,46	57,33	401,63				
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Обед		105	1,1	0,2	3,8	21,4	982			
Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль по вк.)		20/250	5,05	7,32	13,76	141,36	165,998			
Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль по вк.)		60/220	11,6	17,92	13,92	263,34	1042,570			
Компот из сухофруктов с витамин С (сочевь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)		200	7,43	5,69	45,88	263,23	632			
Хлеб пшеничный йодированный		34	0,57	0	19,55	80,48	6112			
Хлеб ржаной		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-			
Итого за обед:		910	28	31,45	111,91	842,71				
Подлинник		100	13,8	12,16	36,89	312,21	60			
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,04	0	9,19	36,92	-			
Мандарин		195	1,56	0,39	14,63	68,25	-			
Итого за подлинник:		350	15,4	12,55	60,71	417,38				
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1144	52,79	44,46	164,15	1267,91				
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1260	43,4	44	172,62	1260,09				
Возрастная категория: 7-11 лет										
Обед		10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197,998			
Шницель мясной с соусом красным (мясо говяжья, свинина, хлеб пшенич., соль по вк., горчица, лук репч., томат паста, масло раст., соль по вк.)		120	12,91	21,19	13,88	296,67	1055			
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль по вк.)		150	4,28	3,83	29,57	169,79	585			
Компот из лимона с витамин С (лимон, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)		200	0,1	0,43	21,06	88,51	435			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-			
Хлеб ржаной		20	1,32	0,34	7,92	39,12	-			
Банан		236	2,12	0,71	29,74	133,81	-			

Итого за обед:		889	20,01	32,21	123,87	801,7	
Подлинник	Рацион сыворотки (булди, ст.моло, яйцо, сахар-песок, вода)	60	5,8	17,5	42,72	377,06	385
	Молоко питьевое	180	4,8	4,32	8,46	67,44	36
	Яблоко	133	0,53	0,53	13,03	59,85	
Итого за подлинник:		356	11,14	22,35	63,23	498,65	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, кол.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197,998
	Пшеница мясной с соусом красным (мясо говядина, свиные, хлеб пшени., соль под., сахар-песок, яйцо, масло раст, соль красный осн.)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль подир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из яблок с виш С (яблок, сахар, лимонная кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	238	2,32	0,77	32,51	146,29	-
	Итого за обед:	1001	27,94	34,5	129,37	939,8	

Подлинник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	167	0,67	0,67	16,37	74,15	
Итого за подлинник:		406	11,81	22,97	67,51	523,97	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1245	37,75	54,56	187,1	1390,35	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1407	39,75	57,47	196,88	1463,77	

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, морковь, лук репч, соль, подир., масло растит.)	20/200	8,54	7,45	14,63	160,08	157,998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло растит., томат, мука пшени., соль подир.)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль под.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	6,04	0	9,19	36,92	431

		30	23	804	80	200	170	450	Возрастная категория: 12 лет и старше				324,02
		23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02		
Итого за обед:		30	23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02	
Подлинник		30	23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02	
Итого за полдник:		30	23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02	
Подлинник		30	23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02	
Итого за обед:		30	23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02	
Обед		30	23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02	
Итого за обед:		30	23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02	
Подлинник		30	23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02	
Итого за полдник:		30	23	804	80	200	170	450	14,04	9,22	46,22	324,02	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		470	16,95	11,38	49,92	369,87							
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1254	47,01	38,33	135,33	1074,13							
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		957	43,42	36,43	123,35	930,89							
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		842	28,538	27,952	102,04	765,152							
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		417,3	10,187	12,543	54,839	382,85							
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		951,3	29,651	30,3	112,377	840,918							
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		446	11,443	14,812	65,726	443,072							