



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



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом <small>(Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль подл., масло сл.)</small>	240/10	29,96	9,64	10,38	48,33	325,33	515,00
	Бульбурдо с джемом и маслом <small>(Джем, масло сл., хлеб пш.)</small>	32/10/39	30,59	3,28	10,19	40,16	195,5	779
	Какао-напиток <small>(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)</small>	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Десерт (ино-дио)	30	28,8	1,05	9	17,4	156	0
	Итого за завтрак 12 лет и старше:		561	100,00	15,79	31,24	119,12	612,02
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" <small>(Картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное, соль подл.)</small>	200	12,46	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым <small>(Минтай, сметана, сухое винное масло, крупа манная, лук репчатый, яйцо)</small>	80/20	38,55	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре овощное <small>(Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль подл.)</small>	150	25,13	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	Чай с сахаром <small>(Чай, сахар, вода)</small>	200	1,78			0,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 7-11 лет:		682,00	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за день:		1243,00	120,00	24,60	32,19	92,00	756,13	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	1	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная ячневая с маслом <small>(Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль подл., масло сл.)</small>	240/10	29,87	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
	Чай с медом <small>(Чай, мед, вода)</small>	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		659	100,00	13,85	14,03	88,98	537,61	-

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	120/130	48,12	14,44	33,79	44,26	432,91	1 084,00
	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана, ванилин,	130/30	51,01	18,57	8,93	44,88	264,21	187,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	122	15,26	0,49	0,49	11,96	54,17	-
Итого за обед 7-11 лет:	766	120,00	35,79	43,51	125,59	861,11	1398,72	

День 3

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	29,85	9,1	10,19	38,99	284,07	898,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	260	60,8	2,34	0,78	32,76	147,42	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	730	100,00	15,05	12,68	89,19	531,08	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., грибки)	230/15	9,83	5,90	6,41	23,27	174,33	157,00
	Бифстротанов. (Говядина, лук репч., сметана, мука, томат паста, масло подсол., масло сл.,	45/50	76,00	14,42	20,52	5,26	263,42	551,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,52	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед 7-11 лет:	925	120,00	28,83	31,57	111,87	846,97	1378,05	

День 4

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	30,05	9,38	9,04	46,36	304,35	515,00
	Влины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Влины-конверт с вишней, масло слив.)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	235,40	1 097,00
	Кофейный напиток злаковый	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	603	100,00	21,81	22,30	99,66	686,59	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат-листа, мука, масло)	200	7,32	1,55	3,91	10,22	122,31	165,00	
	Запеканка мясная "Микс" со свежим огурцом (Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа гречневая, яйцо, молоко, масло подсол., соль йод., огурец свежий)	150/30	89,33	15,96	18,89	19,02	359,91	1 099,00	
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-	
Итого за обед 7-11 лет:	Яблоко свежее	105	13,17	0,42	0,42	10,29	46,62	-	
Итого за обед 7-11 лет:		715	120,00	21,17	23,58	73,19	679,68		
День 5									
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Сырники из творога 75 с соусом шоколадным на молоке (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль йод., масло подсол., соус шоколадный на молоке)	150/50	73,60	25,77	18,76	38,44	425,66	186,00	
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-	
	Яблоко свежее	170	21,29	0,68	0,68	16,66	75,48	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		610	100,00	29,45	19,84	84,58	634,66		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено,	10/240	13,05	5,23	9,54	6,49	111,72	8,00	
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., Макароны из твердых сортов пшеницы, вода, масло сл., соль йод.)	80/30	59,57	14,30	21,37	8,75	261,53	209,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-	
Итого за обед 7-11 лет:	Зефир с вареной стружкой	1	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-	
Итого за обед 7-11 лет:		790,00	120,00	31,31	40,66	103,35	862,96		
Неделя 2									
День 6									
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	29,96	9,64	10,38	48,33	325,33	515,00	
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	30/13/41	33,25	3,4	10,57	41,65	275,34	779	
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00	
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-	
		679	100,00	15,79	31,24	119,12	612,02		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол.,	10/230/10	18,00	10,52	11,52	21,58	222,03	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом бел (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод., соус белый основной)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	25,23	3,30	4,77	21,44	121,86	371,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Рогалик Сахарный (конд.пех) 50 гр.	36 50	2,99 27,50	2,70 3,72	0,36 11,61	18,36 28,02	87,48 211,49	- 385,00
Итого за обед 7-11 лет:	796	120,00	34,04	33,58	116,19	853,23		
Итого за день 6			49,83	64,82	235,31	1465,25		

День 7

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	200/8	25,78	7,18	7,39	37,37	244,76	515,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	46,75	13,98	12,92	39,75	251,2	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Яблоко свежее	30 117	2,49 14,69	2,25 0,47	0,30 0,47	15,30 11,47	72,90 51,95	- -
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	655	100,00	25,39	22,21	116,5	687,45	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие) Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа	70 10/200	21,42 20,59	0,77 3,38	0,14 6,27	2,66 13,13	14,98 122,41	982,00 167,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир.,	80/30	47,78	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	11,23	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	Соки фруктовые в потребительской упаковке Хлеб пшеничный йодированный БХП	200 34	16,15 2,83	1,40 2,55	0,40 30,15	22,80 17,34	100,40 82,62	- -
	Итого за обед 7-11 лет:	784	120,00	26,41	51,8	52,36	220,51	1480,5

Итого за день

День 8

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	200/10	28,02	6,06	6,13	30,68	202,11	578,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
	Банан	250	58,5	2,25	0,75	31,5	141,75	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	694	100,00	12,68	8,89	92,74	501,67		
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Закуска порционированная (огуры свежие)	60	17,90	0,48	0,06	1,50	8,46	982,00	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, Масло подсол., соль йод.,	220/10	11,97	1,76	5,33	7,66	95,69	197,00	
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., Масло подсол., томат.паста,	50/150	86,36	18,25	27,46	39,51	478,18	523,00	
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-	
	Итого за обед 7-11 лет:	714	120,00	22,29	33,09	69,99	676,97		
	Итого за день			34,97	41,98	162,73	1178,64		
	День 9								
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Каша Молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	240/10	29,87	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00	
	Бутерброд с маслом (Масло слив., хлеб пш.)	15/38	20,49	3,26	8,12	21,77	173,23	788	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Мандарин.	155	42,78	1,24	0,31	11,63	54,25	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	658	100,00	14,08	20,22	78,37	551,78		
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп Кудрявый с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо,	20/230	38,40	11,48	11,87	27,46	262,58	824,00	
	Влины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубничкой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	238,20	1 097,00	
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Яблоко свежее	138	17,31	0,55	0,55	13,52	61,27	-	
	Итого за обед 7-11 лет:	749	120,00	18,81	21,80	104,99	691,37		
	Итого за день			32,89	42,02	183,36	1243,15		
	День 10								
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Яйцо перепелиное вареное	1	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01	
	Каша Молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	200/5	21,69	7,78	8,70	33,30	242,64	898,00	
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	19/36	20,52	6,28	4,47	21,04	149,50	868,00	
	Какао-напиток.	200	10,00	1,00	1,00	10,00	70,00	200,00	

		2000	10,00	1,00	1,00	10,00	100,00	1000,00	
(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)									
Напиток овсяный в п/у		200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		675	100,00	19,52	22,71	86,65	627,48		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Суп-лапша домашняя с фрикадельками (1+с)		20/200	23,09	5,36	8,78	10,21	141,34	694,00	
(Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод.)									
Коглета "Домашняя" с соусом красным		80/20	43,27	10,67	16,29	11,17	233,96	246,00	
(Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло)									
Рис Розовый		150	14,29	3,56	3,99	35,67	192,81	297,00	
(Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсол., масло сл., соль йод.)									
Чай с молоком.		200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
(Чай, молоко, вода)									
Хлеб пшеничный йодированный БХП		30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-	
		40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
Итого за обед 7-11 лет:		740	120,00	25,99	31,98	108,09	823,70		
Итого за день				45,51	54,69	194,74	1451,18		
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				28,876	34,482	109,592	847,265		
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				18,341	20,536	97,491	598,236		