

«Согласовано»

Директор

Д.П. Димитров

"07" ноября 2023 г.



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 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеница Боярская с изюмом (молоко, изюм) 1,2% сахар-песок, ваниль, слив. масло (масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржаной) 28/33	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		556	16,1	22,47	91,74	613,55	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеница Боярская с изюмом (молоко, изюм) 1,2% сахар-песок, ваниль, слив. масло (масло слив.)	210	8,47	18,72	44,77	391,48	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржаной) 28/33	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		586	17,31	25,14	98,13	688,05	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, помидоры, масло раст., соль фин. средства)	15/200/10	3,94	6,62	7,22	104,26	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (сдобушка, крупа рисовая, уксус, яйцо, соль, масло сл.) 90/5	95	15,32	13,62	5,93	207,6	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль вода)	170	3,24	4,4	25,27	153,73	371
	Напиток из овсяных протертых с сахаром (овсянка)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	

	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		845	25,61	26,36	83,22	672,71	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана)	25/250/10	4,91	8,24	8,98	129,74	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод, соль, масло са) 90/10	100	16,12	14,34	6,25	218,52	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		995	1,45	0,26	8,71	733,86	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			41,71	48,83	174,96	1286,26	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			17,31	25,14	98,13	688,05	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, крупа манная, сухари паниров., изюм, соус шоколадный) 160/30	190	24,27	17,06	46,96	438,44	183/521
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	143	0,57	0,57	14,01	63,49	
Итого за завтрак:		567	27,04	18,04	72,99	562,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, крупа манная, сухари паниров., изюм, соус шоколадный) 170/30	200	25,54	17,96	49,43	461,51	183/521
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	161	0,64	0,64	15,77	71,48	
Итого за завтрак:		531	28,38	19,01	77,22	593,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир, масло растит., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157	
	Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подсол., соль йод, масло сл.)	109	14,15	21,35	12,58	308,25	983	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:		850	32,08	34,04	93,15	795,74		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир, масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157	
	Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подсол., соль йод, масло сл.)	109	14,15	21,35	12,58	308,25	983	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир)	190	6,85	5,14	40,28	234,89	307	
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669	
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-	
Итого за обед:		951	35,1	36,1	101,96	861,85		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			59,12	52,08	166,14	1358,29		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,48	55,11	179,18	1455,46		
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сушари пшеничный, чеснок, масло подсол., соль, масло сл.)	90/5	95	12,77	23,5	12,47	182,46	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод)		170	3,5	5,06	22,78	150,72	371
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)		200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной		22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Пюре фруктовое		1/125	0,6	0,2	19	80,2	-

Итого за завтрак:		612	18,89	29,02	72,53	499,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сухари панировки, чеснок, масло подсолн., соль, масло сливочное) 90/10	100	13,44	24,74	13,13	208,91	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, вода)	180	3,71	5,36	24,12	129,59	371
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	31	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		636	20,3	30,66	77,7	520,46	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фаршем и гречками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат-паста, масло раст., соль, вода, гречка)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	129,17	165/998
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль, вода, масло слив.) 90/5	95	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль, вода)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	31	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	153	0,6	0,6	14,6	66,16	
Итого за обед:		864	29,24	29,34	92,47	756,22	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гречками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат-паста, масло раст., соль, вода, гречка)	20/250/15	5,9	7,36	18,45	163,62	165/998
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль, вода, масло слив.) 90/10	100	18,32	22,34	9,57	291,02	1073
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль, вода)	180	4,37	5,08	38,72	216,64	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94	
Итого за обед:		930	31,32	35,71	95,08	809,29	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			2,58	0,56	30,88	138,88	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			33,3	36,07	106,96	867,97	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль, вода) 170/10	180	16,74	21,37	3,45	311,11	199
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Груша свежая	167	0,63	0,47	16,27	81,89	
Итого за завтрак:		577	19,54	22,24	31,63	453,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль, вода) 190/10	200	18,6	23,75	3,84	378,45	199
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Груша свежая	162	0,6	0,45	15,45	78,25	
Итого за завтрак		531	21,37	24,6	31,2	516,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат паста) 25/180	205	5,82	4,78	6,88	193,1	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль, вода) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	213,43	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, йодир.)	150	4,27	3,82	28,75	190,85	585

	Чай с лимоном без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	65,76	
Итого за обед:		830	24,57	21,58	52,91	678,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленные, томат, масло подсолн., соль йодир., томат паста) 25/230	250	6,86	5,83	8,4	256,54	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	240,06	585
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,36	11,88	85,68	
Итого за обед:		877	27,28	23,86	65,26	779,05	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			25,2	22,05	69,18	760,88	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,65	48,46	96,46	1295,76	
День 5							
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/8	7,27	7,01	35,93	235,87	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.)	25/31	6,4	4,55	21,42	132,22	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		659	18,82	20,56	79,97	558,57	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	220/10	8,21	7,91	40,56	266,31	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.)	26/28	6,16	4,38	20,65	146,78	868

	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		699	3,51	7,53	22,53	603,57	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста)	25/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8/998
	Котлета Мечта (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.)	90	14,16	10,51	8,33	177,55	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,65	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за обед:		820	28,97	24,64	106,68	735,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста)	30/250	5,82	7,86	6,86	121,4	8/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.) 90/10	100	13,95	14,95	9,69	227,46	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,37	5,72	43,56	243,72	552
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за обед:		913	30,34	31,27	113,33	833,03	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			47,79	45,2	186,65	1293,91	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			33,85	38,8	135,86	1436,6	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир.)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб ржаной	29	1,78	0,32	10,69	52,81	

	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		549	16,23	11,46	96,2	552,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло слив., соль, йодир)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб ржаной	28	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		598	19,04	13,83	105,35	622,06	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя, лук репчатый, морковь, масло раст., соль, йодир)	15/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репчат., масло растит., томат, соль, йодир., приправа) 60/180	240	19,62	20,21	23,02	352,42	27
	Чай с лимоном (без сахара (чай, лимон))	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	133	0,63	0,63	15,39	69,71	-
Итого за обед:		817	25,67	26,6	58,47	575,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя, лук репчатый, морковь, масло раст., соль, йодир.)	15/250	4,4	6,7	12,4	127,49	694/998
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репчат., масло растит., томат, соль, йодир., приправа) 70/220	290	23,71	24,42	27,81	425,84	27
	Чай с лимоном (без сахара (чай, лимон))	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	149	0,67	0,67	16,46	74,59	-
Итого за обед:		933	30,65	32,14	66,71	678,76	

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			47,39	54,45	162,16	1278,91	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,53	44,92	173,52	1419,62	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	200	23,75	11,13	54,27	402,23	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	180	1,2	1,31	1,99	24,02	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	7,92	39,12	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		525	29,27	13,98	104,18	624,37	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	215	25,48	12,24	56,69	453,45	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		565	31,49	14,95	108,73	688,04	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	20/200/10	4,2	6,77	11,19	122,52	165/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн., соль йодир.)	90	12,54	15,67	13,16	209,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	