

Примерное меню и пищевая ценность блюд

(осенне-зимний период 2024-2025 уч.г.)

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции		7-11 лет				12-18 лет			
		7-11л.	12-18л.	пищевые ценности			энерг. ценность(пищевые ценности			энерг. ценность(
				Б	Ж	У		Б	Ж	У	

Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)

ЗАВТРАК

189	каша рисовая молочная	200	250	8,5	7,4	26,4	253	10,5	9,6	31,8	330
	какао с молоком	200	200	2,4	2,9	28,5	150	2,4	2,9	28,5	150
382	бутерброд с повидлом	60	80	7,2	8,6	18,1	225	8,1	9,1	19,3	228
	фрукты	100	150	0	0	10	47	0	0	10	47
	итого за завтрак	560	680	18,1	18,9	83	675	21	21,6	89,6	755
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	молоко питьевое в т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60
	ОБЕД										
20	салат из соленых огурцов с луком	80	100	2,2	4,1	2,1	54	2,9	5,2	3,8	61
102	суп из овощей с фасолью	200	250	7,8	7,9	10,1	144	9,3	10,2	11,8	162
285	тефтели мясные	80	100	6,9	10,2	5,4	159	7,3	12,3	7,2	173
323	каша гречневая рассыпчатая	150	200	3,6	4,6	37,7	206	3,8	5,2	38,6	210
375	компот из свежих ягод	200	200	0,2	0,1	20,5	86	0,2	0,1	20,5	86
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	хлеб ржаной	25	40	2,13	0,8	10,63	64,5	2,13	0,8	10,63	64,5
	итого за обед	785	960	25,2	28	100,92	784	28	34,1	107,02	827
	итого за день:	1345	1640	43,3	46,9	183,92	1459	49	55,7	196,62	1582

Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

285	макаронник с мясом	200	250	8,1	6,4	26,4	367	8,1	6,4	26,4	367
377	чай с лимоном	200	200	0,4	0	15,5	64	0,4	0	15,5	64
1	хлеб	35	40	9,8	12,9	36,4	338	9,8	12,9	36,4	338
	фрукты	100	150	0	0	10	47	0	0	10	47
	итого за завтрак	535	640	18,3	19,3	88,3	816	18,3	19,3	88,3	816
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	молоко питьевое в т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60
	ОБЕД										
51	Салат из кальмара	80	100	0,2	2,3	3,8	67	0,3	2,45	4	75

91	рассольник Ленинградский	250	250	6,5	8,1	13,3	152	6,8	9	15,1	160
143	рагу из овощей с мясом	200	200	14,8	16,2	29,6	412	18	16,3	30,1	415
350	кисель плодово ягодный	200	200	0	0	36,4	145	0	0	36,4	145
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	хлеб ржаной	25	40	2,13	0,8	10,63	64,5	2,13	0,8	10,63	64,5
	итого за обед	805	860	26	27,7	108,22	911	29,6	28,85	110,72	930
	итого за день:	1340	1500	44,3	47	196,52	1727	47,9	48,15	199,02	1746

Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

223	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	250	13,2	14,1	23,3	306	15,6	16,2	25	318
377	чай с лимоном	200	200	0,4	0	15,5	64	0,4	0	15,5	64
	булочка в ассортименте	100	100	5,2	4	36,1	200	5,2	4	36,1	200
	итого за завтрак	500	550	18,8	18,1	74,9	570	21,2	20,2	76,6	582

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

	молоко питьевое в т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60
--	-----------------------	-----	-----	---	-----	-----	----	---	-----	-----	----

ОБЕД

41	салат из морской капусты	80	100	0,1	1,5	8	20	0,15	2,6	9,1	23
100	суп с макаронами изделиями	200	250	6	4	12	149	8,2	5,6	13,1	158
298	голубцы ленивые	90	100	7,9	13,4	12,2	151	8,2	15,6	14,2	162
125	пюре картофельное	180	200	7,3	7,9	34,7	198	8,1	8,4	36	201
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77	0	0	19,4	77
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	хлеб ржаной	25	40	2,13	0,8	10,63	64,5	2,13	0,8	10,63	64,5
	итого за обед	825	960	25,8	27,9	111,42	730	29,15	33,3	116,92	756
	итого за день:	1325	1510	44,6	46	186,32	1300	50,35	53,5	193,52	1338

Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

214	омлет натуральный	150	200	11	8	12	208	13,2	8,6	12	210
	кукуруза консервированная	80	100	2	5	11,3	77	2,6	5,2	13,6	79
377	чай с лимоном	200	200	0,4	0	15,5	64	0,4	0	15,5	64
3	бутерброд с сыром	60	70	5	4	21	138	5,8	4,2	21,6	140
	фрукты	100	100	0	0	10	47	0	0	10	47
	итого за завтрак	590	670	18,4	17	69,8	534	22	18	72,7	540

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

	молоко питьевое в т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60
--	-----------------------	-----	-----	---	-----	-----	----	---	-----	-----	----

ОБЕД

67	винегрет с зелёным горошком	80	100	1,05	5,3	7,2	76	1,4	6,1	8	81
----	-----------------------------	----	-----	------	-----	-----	----	-----	-----	---	----

99	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	4,2	8,2	9,3	198	5,1	8,6	10,5	200
304	рис отварной	150	200	3,7	5,9	18,6	224	4,1	6,1	19,4	235
229	рыба тушеная с овощами	90	100	9,3	7,3	2,7	139	9,3	7,3	2,7	139
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77	0	0	19,4	77
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	хлеб ржаной	25	40	2,13	0,8	10,63	64,5	2,13	0,8	10,63	64,5
	пирожки печеные	75	75	0,6	0,8	10,8	86	0,6	0,8	10,8	86
	итого за обед	870	1035	22,75	27,8	82,32	849	24,4	29,2	85,12	867
	итого за день:	1460	1705	41,15	44,8	152,12	1383	46,4	47,2	157,82	1407
	Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)										
	ЗАВТРАК										
210	макароны с сыром	150	250	14,6	11,9	35,1	375	16,3	13,8	37	389
376	чай с сахаром	200	200	0,4	0	20,2	82	0,4	0	20,2	82
1	бутерброд с маслом	50	70	2,6	5,2	18	284	2,6	5,2	18	284
	фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
	итого за завтрак	500	620	18	17,5	83,1	788	19,7	19,4	85	802
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	молоко питьевое в т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60
	ОБЕД										
60	сельдь с луком	80	100	2,3	2,1	8,6	158	3,5	3,8	10,1	160
88	свекольник	200	250	6	8,7	9,2	138	6,7	10,7	10,5	158
258	жаркое по-домашнему	150	200	11,3	16,4	26,8	319	13,6	18,2	28	324
	напиток каркаде	200	200	0,2	0	23,4	28	0,2	0	23,4	28
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	хлеб ржаной	25	40	2,13	0,8	10,63	64,5	2,13	0,8	10,63	64,5
	пирожки печеные	75	75	0,6	0,8	10,8	86	0,6	0,8	10,8	86
	итого за обед	705	860	24,8	28,8	98,12	778	28,5	38,8	97,12	805
	итого за день:	1205	1480	42,8	45,8	176,22	1566	48,2	53,2	182,12	1607
	Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понедельник)										
	ЗАВТРАК										
176	каша вязкая (рисовая) с курагой	200	250	9,6	6,9	28,2	210	12,3	8,4	31	250
376	чай с сахаром	200	200	0,4	0	20,2	82	0,4	0	20,2	82
4	бутерброд с маслом	45	65	5,2	12,2	20,7	213	5,2	12,2	20,7	213
	фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
	итого за завтрак	545	615	15,6	19,5	78,9	552	18,3	21	81,7	592
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	молоко питьевое в т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60

	ОБЕД										
46	салат витаминный	80	100	1,1	4,7	5,2	68	1,8	5,2	6,8	75
72	суп рыбный	200	250	7,1	2,6	10,2	93	8,6	3,2	12,1	101
268	котлета мясная/соус	90	100	7,1	14,4	1,7	272	7,8	15,2	2,7	284
331	макароны отварные	150	200	5,5	4,8	31,3	191	5,5	4,8	31,3	191
347	компот натуральный	200	200	0,2	0	25,6	103	0,2	0	25,6	103
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	хлеб ржаной	25	40	2,13	0,8	10,63	64,5	2,13	0,8	10,63	64,5
	пирожки печеные	75	75	0,6	0,8	10,8	86	0,6	0,8	10,8	86
	итого за обед	795	960	25,5	27,6	99,12	862	28,4	29,5	103,62	889
	итого за день:	1340	1575	41,1	47,1	178,02	1414	46,7	50,5	185,32	1481
	Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)										
	ЗАВТРАК										
125	пюре картофельное	180	200	6,3	6,3	34,7	198	7,1	7,5	36,2	201
307	птица жаренная	90	100	9,3	12,4	0,2	308	10,2	14,6	1,1	310
376	чай с сахаром	200	200	0,4	0	20,2	82	0,4	0	20,2	82
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	итого за завтрак	520	570	18,37	19	69,59	658,5	20,07	22,4	71,99	663,5
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	молоко питьевое в т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60
	ОБЕД										
56	салат овощной	80	100	2,8	6,3	7,1	185	3,1	8,4	8,3	189
87	суп с моркой капустой	200	250	6,3	3,3	4,2	96	6,3	3,3	4,2	96
256	котлета рыбная	90	100	8,2	10,4	12,7	212	10,6	12,4	14,8	219
304	рис отварной	150	200	3,7	5,9	38,9	224	4	6,5	1	224
375	компот из свежих ягод	200	200	0,2	0,1	20,5	86	0,2	0,1	40,1	91
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	хлеб ржаной	25	40	2,13	0,8	10,63	64,5	2,13	0,8	10,63	64,5
	итого за обед	795	960	25,7	27,1	108,52	938	28,7	31,8	93,52	954
	итого за день:	1315	1530	44,07	46,1	178,11	1596,5	48,77	54,2	165,51	1617,5
	Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)										
	ЗАВТРАК										
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	250	13,2	14,1	23,3	306	15,6	16,2	25	318
377	чай с лимоном	200	200	0,4	0	15,5	64	0,4	0	15,5	64
	булочка в ассортименте	100	100	5,2	4	36,1	200	5,2	4	36,1	200
	итого за завтрак	500	550	18,8	18,1	74,9	570	21,2	20,2	76,6	582

	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	молоко питьевое в т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60
	ОБЕД										
	салат из редьки	80	100	0,6	0,1	1,4	10	0,6	0,1	1,4	10
84	щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4,4	5,9	6,9	99	4,4	5,9	6,9	99
259	гуляш из отварного мяса	90	100	6,7	13,8	18,6	218	8,3	15,9	21,6	225
414	гречка отварная	150	200	8,4	6,2	38,2	242	10,1	8,2	40,1	251
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77	0	0	19,4	77
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	хлеб ржаной	25	40	2,13	0,8	10,63	64,5	2,13	0,8	10,63	64,5
	итого за обед	795	960	24,6	27,1	109,62	781	27,9	31,2	114,52	797
	итого за день:	1295	1510	43,4	45,2	184,52	1351	49,1	51,4	191,12	1379
	Вторая неделя 9ДЕНЬ (четверг)										
	ЗАВТРАК										
	каша манная с ягодами	200	250	8,9	6,8	19,6	142	10,1	8,4	21,8	159
377	чай с лимоном	200	200	0,4	0	15,5	64	0,4	0	15,5	64
1	бутерброд с маслом	50	70	9,8	12,9	36,4	338	9,8	12,9	36,4	338
	фрукты	100	100	0	0	10	47	0	0	10	47
	итого за завтрак	550	620	19,1	19,7	81,5	591	20,3	21,3	83,7	608
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	молоко питьевое в т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60
	ОБЕД										
24	салат из свежих огурцов с помидорами	80	100	0,7	3,5	3	58	0,7	3,5	3	58
82	борщ со свежей капусты	200	250	5,7	9,1	20,5	196	5,7	9,1	20,5	196
256	оладьи печеночные	90	100	7,3	8,4	8,9	245	8,6	10,4	12,6	258
125	пюре картофельное	180	200	6,3	6,3	34,7	198	7,5	8,2	36	85
	компот их свежих фруктов	200	200	0	0	19,4	77	0	0	19,4	77
	хлеб пшеничный	50	70	2,37	0,3	14,49	70,5	2,37	0,3	14,49	70,5
	хлеб ржаной	25	40	2,13	0,8	10,63	64,5	2,13	0,8	10,63	64,5
	итого за обед	825	960	24,5	28,4	111,62	909	27	32,3	116,62	809
	итого за день:	1375	1580	43,6	48,1	193,12	1500	47,3	53,6	200,32	1417
	Вторая неделя 10ДЕНЬ (пятница)										
	ЗАВТРАК										
190	каша "Дружба"	150	200	12,3	6,3	26,3	168	15,6	8,4	29,1	175
377	чай с лимоном	200	200	0,4	0	15,5	78	0,4	0	15,5	78
4	бутерброд с маслом и сыром	65	85	5,2	12,2	20,7	213	5,2	12,2	20,7	213
	фрукты	100	100	0	0	10	47	0	0	10	47

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620605

Владелец Рохо-Фернандес Татьяна Леонидовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025