



Примерное недельное меню для организации питания обучающихся. Возрастная категория с 12 лет и старше (детям из многодетных семей) 2-уровневое питание (сезон — осень 2024 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	50	1,52	3,51	10,13	78,54
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/30	5,97	11,68	2,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
ПР	Плюшка "Московская" (мука пшеничная,соль йодированная,масло сливочное,молоко,сахар)	50	4,35	3,17	28,89	161,79
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>24,91</b>	<b>25,71</b>	<b>130,83</b>	<b>855,05</b>
<i>Обед</i>						
15	Сыр (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	36,40
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль)	250/15/10/1	8,06	14,67	17,94	195,01
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/50	9,21	5,42	11,88	133,52
305	Рисе припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	150	3,18	6,11	40,00	230,31
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
<b>Итого:</b>		<b>866</b>	<b>30,40</b>	<b>40,43</b>	<b>130,11</b>	<b>970,34</b>
<b>Всего:</b>		<b>1456</b>	<b>55,31</b>	<b>66,14</b>	<b>260,94</b>	<b>1825,39</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
376	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Выпечка Кныш с картофелем, курицей	90	8,30	7,60	20,70	181,30

ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Батон особый( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>16,38</b>	<b>20,33</b>	<b>86,86</b>	<b>596,90</b>
	<i>Обед</i>					
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	8,19	8,61	23,94	206,44
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. поре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	70/180	20,94	24,97	23,33	402,97
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>866</b>	<b>33,48</b>	<b>34,85</b>	<b>102,09</b>	<b>858,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1466</b>	<b>49,86</b>	<b>55,18</b>	<b>188,95</b>	<b>1 455,71</b>
	<b>3 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
24	Салат из помидоров и огурцов(помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	45	0,44	2,77	1,66	33,88
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	50/180	18,07	13,91	23,67	292,55
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>22,72</b>	<b>17,37</b>	<b>60,19</b>	<b>490,37</b>
	<i>Обед</i>					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками с зеленью(картофель, лапша, лук репч., морковь, масло растит., мясо говяд., лук репчат., яйцо кур., йодир.сол.зелень)	250/20/1	7,57	4,65	21,07	156,89
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	70/50	9,89	15,31	12,58	228,18
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	170	10,23	7,58	46,25	293,74
349	Компот из смеси сухофруктов( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>31,44</b>	<b>28,15</b>	<b>122,30</b>	<b>869,08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1341</b>	<b>54,16</b>	<b>45,52</b>	<b>182,49</b>	<b>1359,45</b>
	<b>4 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					

295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат,шпоре,мука пшеничная))	60/30	10,75	12,47	10,96	199,61
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	140/15	8,89	9,10	34,58	256,87
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	180	0,00	0,00	17,96	71,82
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>24,09</b>	<b>22,63</b>	<b>97,94</b>	<b>696,20</b>
	<i>Обед</i>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек консерв.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, со сметаной, зеленью (б/к капуста, томат.шпоре, морк., лук репч.,мясо кур.,масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	7,47	13,6	9,69	147,43
265	Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	50/170	19,56	13,84	45,49	385,05
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
342	Напиток фруктовый (ассорти)(вишня с/м,смородина с/м,сахар)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>906</b>	<b>32,28</b>	<b>32,16</b>	<b>103,52</b>	<b>789,19</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1486</b>	<b>56,37</b>	<b>54,79</b>	<b>201,46</b>	<b>1 485,39</b>
	<b>5 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
50	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	40	1,89	4,2	2,91	57,32
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят,лук репч.,моркови, соус- томат. шпоре, мука,сыр,соль,Йод,масло растит.,хлеб пшеничный)	70/50	12,97	16,82	10,01	244,45
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>28,09</b>	<b>28,42</b>	<b>88,82</b>	<b>725,15</b>
	<i>Обед</i>					
71	Огурец свежий порциями	60/	0,48	0,06	1,50	8,40

113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мисо кур., укроп зелень, йод. соль)	250/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
271/331	Котлеты домашние,соус сметанный с томатом(говядина,свинина мякоть,пшен.хлеб,сухари,раст.масло,йодиров.соль)	70/50	12,01	8,84	10,88	171,79
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	170	3,72	6,35	25,00	172,50
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>866</b>	<b>29,30</b>	<b>24,84</b>	<b>98,81</b>	<b>737,70</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1431</b>	<b>57,39</b>	<b>53,26</b>	<b>187,63</b>	<b>1462,85</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,7	3,65	4,98	55,82
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
204	Макаронные изделия отварные с сыром (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	140/15	8,89	9,10	34,58	256,87
342	Напиток из ягод вишни (вишня с/м,сахар)	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>22,52</b>	<b>18,06</b>	<b>98,66</b>	<b>649,01</b>
	<b>Обед</b>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	250/15/10/1	7,44	13,42	11,81	154,15
251	Грудка куриная (филе )тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	70/50	0,54	8,01	2,74	85,80
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	170	3,60	6,92	45,33	261,02
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>15,53</b>	<b>29,22</b>	<b>104,90</b>	<b>703,37</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1381</b>	<b>38,05</b>	<b>47,28</b>	<b>203,56</b>	<b>1352,38</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	210/10	6,00	10,85	42,95	294,00
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущенное)	45/25	9,85	8,44	17,56	185,97
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66

ПР	Булочка Ромашка(мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Батон особый ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22,39</b>	<b>24,12</b>	<b>114,12</b>	<b>764,67</b>
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелено(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	10	9,06	19,39	199,51
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.)	70/50	6,37	5,36	11,39	119,86
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,Йодир.соль)	200	4,45	7,12	27,94	192,66
377	Чай фруктовый (с/м смородина)(чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>936</b>	<b>25,13</b>	<b>22,60</b>	<b>101,39</b>	<b>712,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1506</b>	<b>47,52</b>	<b>46,72</b>	<b>215,51</b>	<b>1477,40</b>
	<b>8 день.</b>					
	<i>Завтрак</i>					
289	Рагу из цыплят (картофель, цыплята, морковь, лук репч., томат. пюре, раст. масло, мука пшеничн., йодир. соль)	60/170	18,28	22,01	21,96	359,76
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>22,89</b>	<b>23,10</b>	<b>66,62</b>	<b>570,70</b>
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриц. )	250/20/15/1	10,04	14,8	30,39	256,96
243	Мясные изделия отварные(мясо,изделия,лук репч.,морковь,соль,томат.пюре,масло раст.,мука)	55/30	18,4	22,78	23,33	373,05
204	Макаронные изделия с сыром (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль,сыр)	170/25	12,37	12,85	41,99	334,75
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>826</b>	<b>44,76</b>	<b>51,30</b>	<b>140,73</b>	<b>1167,16</b>

	<b>Всего:</b>	<b>1411</b>	<b>67,65</b>	<b>74,40</b>	<b>207,35</b>	<b>1 737,86</b>
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
71	Огурец свежий порциями	30	0,24	0,03	0,75	4,2
265	Плов из свинины (спинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль.)	40/170	16,57	12,89	45,49	364,63
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>21,46</b>	<b>14,24</b>	<b>103,28</b>	<b>628,73</b>
	<b>Обед</b>					
243/	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	35	0,34	2,15	1,29	26,35
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	2,17	2,88	17,54	105,17
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 155,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	80/50	15,35	20,43	12,69	297,61
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	150	9,02	6,69	40,81	259,18
349	Компот из смеси сухофруктов ( смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>30,63</b>	<b>32,76</b>	<b>114,73</b>	<b>878,58</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1431</b>	<b>52,09</b>	<b>47,00</b>	<b>218,01</b>	<b>1 507,31</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
49	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	30	0,48	1,83	2,91	29,16
256	Мясо тушеное (свинина) (мякоть свинина, лук репч.,морковь, томат. пюре, раст. масло, йодир.соль)	45/30	13,70	7,28	1,39	125,74
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	190	4,33	7,42	29,34	202,03
376	Чай с сахаром( чай черный, сахар)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,9
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,66</b>	<b>17,22</b>	<b>68,29</b>	<b>518,49</b>
	<b>Обед</b>					
392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	7,23	5,12	22,3	180,75

295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	70/50	12,79	15,13	13,85	243,33
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	160	6,19	5,35	39,52	231,17
ПР	Пирожок со сладкой начинкой (мука пшен.,дрожжи,соль йодированная,яблочный джем,молоко,сахар)	30	2,37	3,57	18,54	115,83
377	Чай с лимоном (чай черный,сахар,лимон св.)	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>32,49</b>	<b>29,81</b>	<b>126,85</b>	<b>924,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1361</b>	<b>55,15</b>	<b>47,03</b>	<b>195,14</b>	<b>1 443,01</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>14270</b>	<b>533,55</b>	<b>537,32</b>	<b>2061,04</b>	<b>15106,75</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1427</b>	<b>53,36</b>	<b>53,73</b>	<b>206,10</b>	<b>1510,68</b>