



Директор Иванова Н.А. *Иванова*  
 Меню 11 ноября 2024 г

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

Возрастная категория: 7-11 лет; 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120	21.23	23.11	22.49	284	№300
	Чай с сахаром	200	11.6	0.2	23.5	123	№295
	Батон	20	7.3	1.3	36	47	№278
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21.23</b>	<b>23.11</b>	<b>22.49</b>	454	
<b>Обед</b>	Гречка отварная(гречневая крупа,слив.масло,соль йод.)	150	4.2	1.1	21.3	152	№176
	Гуляш из курицы (филе куриное,лук,масло слив.,том.паста,соль,приправа для курицы,мука)	90	30.5	18	7	267.5	№301
	Борщ с курицей(капуста,картофель, морковь,свекла,тушка куриная,паста том,соль йод.)	250	1.8	2.3	3.3	240	№144
	Салат Витаминный	40	0.8	0.2	4.8	24	№208
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.6	10.2	57	№22
	Сметана порционная	20	0.5	3.0	0.7	31.6	№67
<b>Итого за обед</b>			<b>25</b>	<b>20.6</b>	<b>23.6</b>	<b>772,10</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Московская	60	6.7	15	32.5	180	№152
	Чай с сахаром	200	11.6	0.2	23.5	18.8	№295
<b>Итого за полдник</b>		<b>8.5</b>	<b>15.6</b>	<b>57.9</b>	<b>294.8</b>	198.8	
<b>Ужин</b>	Блины с курицей и сыром	180	14	10.1	36.1	314	
	Хлеб	40	3.4	1,2	20,2	114	
	Чай с сахаром	200	11,6	0,2	23,5	123	№295
<b>Итого за ужин</b>						551	
<b>Итого за день:</b>			<b>47.6</b>	<b>43.6</b>	<b>100.6</b>	<b>1975,9</b>	



Директор Иванова Н.А. *Иванова*

Меню 12 ноября 2024 г

День 2							
Завтрак	Блины со сметаной	100/20	9	10	24	227	№51
	Компот фруктово-ягодный	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24.7</b>	<b>19.5</b>	<b>50.8</b>	<b>554.2</b>	
Обед	Рис отварной с морковью (рис, масло слив., морковь, соль под.)	150	1	0.1	10.5	147	№176
	Котлета куриная	90	17.2	9.3	4.2	243	№28
	Суп куриный с картофелем (тушка куриная, картофель, морковь, лук реп., соль под., укроп сушеный)	250	4	3.2	2.6	230	№251
	Салат из свеклы с яблоком	40	0.8	0.2	4.8	24	№208
	Хлеб ржаной	20	7.3	1.3	36	57	№278
<b>Итого за обед</b>			<b>33.5</b>	<b>15.1</b>	<b>68.9</b>	<b>701</b>	
Полдник	Булочка с джемом	60	6.1	12.3	26	138	№107
	Компот ягодно-фруктовый	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
<b>Итого за полдник</b>						<b>156.8</b>	
Ужин	Лапша с курицей	200	9,8	23	41	239	
	Хлеб	40	3,4	1,2	20,2	114	
	Компот ягодно-фруктовый	200	0,3	0,1	4,4	18,8	
<b>Итого за ужин</b>			<b>10,9</b>	<b>19,3</b>	<b>63,2</b>	<b>371,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>69,1</b>	<b>53,9</b>	<b>182,9</b>	<b>1738,8</b>	

Директор Иванова Н.А.

*Иванова*



Меню 13 ноября

2024 г

День 3							
Завтрак	Овсяная молочная каша	120	10.2	20.9	1.2	233	№56
	Батон	20	1.6	0.5	1.2	48	№278
	Сыр	20	23.4	30	0	74.2	№277
	Компот из сухофруктов	200	11.6	0.2	23.5	123	№295
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17.9</b>	<b>22.3</b>	<b>39.6</b>	<b>478,2</b>	
Обед	Пюре картофельное (картофель, слив. масло, молоко)	150	7	1	72	320	№175
	Тушеная курица (филе куриное, морковь, лук, соль, под., перец)	90	13.5	16	2	205	№97
	Суп лапша ( куриная тушка, лапша, картофель, морковь, лук, соль, под., укроп сушеный)	200	5.2	2	8.4	160	№182
	Салат из квашеной капусты	40	0.8	0.2	4.8	24	№81
	Хлеб ржаной	20	1.7	0,6	10,1	57	№278
<b>Итого за обед</b>			<b>33.8</b>	<b>20.5</b>	<b>123.3</b>	<b>766</b>	
Полдник	Печенье шоколадное	60	3.1	1.8	31.3	145	№218
	Компот из сухофруктов	200	5.6	4	19	112	№243
<b>Итого за полдник</b>			<b>10.2</b>	<b>6.3</b>	<b>71.3</b>	<b>353</b>	
Ужин	Запеканка творожная	120	10,1	8,2	46,3	288	
	Сметана порционная	20	0,5	3,0	0,7	31,6	
	Компот из сухофруктов	200	5,6	4,0	19	123	№243
<b>Итого за ужин:</b>						<b>442,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52.7</b>	<b>40.8</b>	<b>231.5</b>	<b>2039,8</b>	

Директор Иванова Н.А.



Меню 14 ноября

2024 г.

День 4							
Завтрак	Панкейки с яблочным вареньем	100/20	7.7	10.1	49.4	413	№281
	Отвар из шиповника	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7.7</b>	<b>10.1</b>	<b>49.4</b>	<b>431,8</b>	
Обед	Котлета рыбная	90	14	3	14	192	№192
	Макароны отварные	150	5	5.7	45,3	195	
	Суп рисовый ( куриная тушка, морковь, лук, рис, соль йод. сушеный укроп)	200	4.8	4.4	3.1	180	№170
	Салат из капусты с огурцом	40	0.8	0.2	4.8	24	№208
	Хлеб ржаной	20	7.3	1.3	36	57	№278
<b>Итого за обед</b>			<b>41</b>	<b>16</b>	<b>116.9</b>	<b>648</b>	
Полдник	Коржик Молочный	60	9.2	1	40.7	167	№284
	Отвар из шиповника	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
<b>Итого за полдник</b>						<b>185.8</b>	
Ужин	Картофель тушеный с курицей и овощами	200	8,3	16,1	18	260	№257
	Хлеб	40	3,4	1,2	20,2	114	
	Отвар из шиповника	200	0,3	0,1	4,4	18,8	№150
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14.3</b>	<b>6.1</b>	<b>57.4</b>	<b>392,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>73.2</b>	<b>44.4</b>	<b>213.9</b>	<b>1658,20</b>	

Директор Иванова Н.А.



Меню 15 ноября

2024 г

День 5							
Завтрак	Запеканка творожная	120	4	9.8	28	217	№66
	Сметана порционная	20	0,5	3,0	0,7	31,6	№282
	Компот фруктово-ягодный	200	4	0,5	24	76	№280
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	6,1	27	№141
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,9</b>	<b>28</b>	<b>79,8</b>	<b>602,2</b>	
Обед	Жаркое по-домашнему	150	18	4,6	26	353	№231
	Щи из вежей капусты/сметана	200/20	3,4	9	6,8	183,5	№181
	Салат из свеклы с маслом	40	0,8	0,2	4,8	96	№208
	Хлеб ржаной	20	7,3	1,3	36	57	№278
<b>Итого за обед</b>			<b>29,5</b>	<b>15,1</b>	<b>73,6</b>	<b>812,5</b>	
Полдник	Булочка с корицей	70	12,4	20,8	16,7	287	№227
	Компот фруктово-ягодный	200	4	0,5	24	76	№280
Итого за полдник:							
Ужин	Макароны с сыром	200	8,4	1,0	43,6	343	№415
	Компот фруктово-ягодный	200	4	0,5	24	76	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	20,2	114	
<b>Итого за ужин</b>			<b>14,1</b>	<b>21,5</b>	<b>43,8</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>64,5</b>	<b>64,6</b>	<b>197,2</b>	<b>2182,7</b>	

Директор Иванова Н.А.

*Иванова*

Меню 18 ноября

2024 г.



День 6							
Завтрак	Батон	20	1,6	0,5	1,2	48	№280
	Чай с сахаром	200	11,6	0,2	23,5	123	№295
	Каша овсяная	120	9	10	24	227	№51
	Сыр	20	23,4	30	0	74,2	№277
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,2</b>	<b>15,1</b>	<b>28,1</b>	<b>449</b>	
Обед	Гуляш из курицы	90	12,1	6,3	3,1	114	№326
	Пюре картофельное	150	4,1	8,9	19,4	168	
	Суп лапша ( тушка куриная, картофель, морковь, лук реп., соль, йод, укроп сушеный)	250	4	3,2	2,6	230	№251
	Салат из капусты с перцем и огурцом	40	0,8	0,2	4,8	90	№208
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	10,1	57	№278
<b>Итого за обед</b>			<b>23,1</b>	<b>19,1</b>	<b>57</b>	<b>659</b>	
Полдник	Печенье апельсиновое	50	6,5	22,3	47	305	№285
	Чай с сахаром	200	5,6	4	19	90	№295
<b>Итого за полдник:</b>						<b>395</b>	
Ужин	Творожная запеканка	120	10,1	8,2	46,3	288	№66
	Сметана порционная	20	0,5	3,0	0,7	31,6	
	Чай с сахаром	200	5,6	4	19	90	№295
<b>Итого за ужин:</b>			<b>24,7</b>	<b>16</b>	<b>71,8</b>	<b>409,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,8</b>	<b>46,4</b>	<b>184</b>	<b>1912,6</b>	

Директор Иванова Н.А.



Меню 1.9 ноября

День 7								
Завтрак	Омлет натуральный	120	8,3	13,6	27,1	258	№55	
	Батон	20	1,6	0,5	1,2	48	№280	
	Компот фруктово-ягодный	200	11,6	0,2	23,5	123	№364	
Итого за завтрак			<b>8,7</b>	<b>14</b>	<b>36,9</b>	<b>429</b>		
Обед	Гречка отварная(гречневая крупа,слив.масло,соль йод.)	150	4,2	1,1	21,3	152	№186	
	Котлета куриная	90	17,2	9,3	4,2	243	№28	
	Борщ с курицей (тушка куриная,картофель,капуста, пассерованные овощи,свекла,соль йод., сахар)	200	1,8	2,3	3,3	230	№144	
	Сметана порционная	20	1	0	33	31,6	№67	
	Винегрет	40	0,8	0,2	4,8	50	№208	
	Хлеб ржаной	20	7,3	1,3	10,1	57	№278	
	Итого за обед			<b>31,3</b>	<b>14,2</b>	<b>69,6</b>	<b>763,6</b>	
	Полдник	Пирожок с картофелем	50	6,5	19	51	193	№301
Компот фруктово-ягодный		200	11,6	0,2	23,5	123	№364	
Итого за полдник					316			
Ужин	Блины с сыром	200	9,7	14,6	56	394	№217	
	Компот фруктово-ягодный	200	11,6	0,2	23,5	123	№364	
Итого за ужин:			<b>10,8</b>	<b>22,4</b>	<b>89,2</b>	<b>517</b>		
Итого за день			<b>66,7</b>	<b>57,6</b>	<b>204,6</b>	<b>2025,6</b>		

Директор Иванова Н.А.

*Иванова*

Меню 20 ноября



20 24

День 8							
Завтрак	Пшениная каша с маслом	120/10	9	10	24	227	№51
	какао	200	0.16	0.3	11.23	123	№296
	Батон	20	1,6	0.5	1,2	48	№280
	Сыр	20	23.4	30	0	74.2	№277
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24.7</b>	<b>19.5</b>	<b>50.8</b>	<b>472.2</b>	
Обед	Рыбный биточек	90	14	13,8	7,2	255	№174
	Макароны отварные	150	5	5,9	45,3	195	
	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук, тушка куриная, паста том., соль йод., перец черный, укроп сушеный)	200	4.8	4.4	3.1	190	№170
	Сметана порционная	20	1	0	33	80	№67
	Салат из моркови с яблоком	40	0.8	0.2	4.8	37	№208
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	10,1	57	№278
<b>Итого за обед</b>			<b>38.1</b>	<b>20.5</b>	<b>133.9</b>	<b>814</b>	
Полдник	Булочка с джемом	60	6.1	12.3	26	138	№107
	Какао	200	0.16	0.3	11.23	123	№296
<b>Итого за полдник</b>						<b>261</b>	
Ужин	Биточки куриные	100	22	17,3	5,6	227	№185
	Картофель запеченный	100	3,0	4,6	27	162	
	Какао	200	0,16	0,3	11,23	123	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	20,2	114	
<b>Итого за ужин</b>			<b>15.2</b>	<b>20.8</b>	<b>86</b>	<b>626</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>74.2</b>	<b>69.3</b>	<b>299.7</b>	<b>2173,20</b>	



Директор Иванова Н.А.



Меню 21 ноября

2024 г

День 9							
Завтрак	Панкейки с яблочным вареньем	100/20	7.7	10.1	49.4	313	№281
	Отвар из шиповника	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15</b>	<b>11.3</b>	<b>56.1</b>	<b>430</b>	
Обед	Рис с морковью ( рис, масло слив., соль йод, морковь)	150	1	0.1	10.5	147	№176
	Котлета куриная	90	14.1	8.1	3.3	230	№114
	Суп вермишелевый ( куриная тушка, картофель, морковь, лук, сушеный укроп, соль йод)	200	5.2	2	8.4	240	№182
	Свекла запеченная	50	0.8	0.2	4.8	24	№208
	Хлеб ржаной	20	1,7	10,6	10,2	57	№278
<b>Итого за обед</b>			<b>28.4</b>	<b>11.7</b>	<b>63</b>	<b>721</b>	
Полдник	Печенье с шоколадной крошкой	60	7.4	6	60	140	№274
	Отвар из шиповника	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
<b>Итого за полдник</b>						<b>158.8</b>	
Ужин	Ланша с курицей и овощами	200	9,8	23	41	239	
	Отвар из шиповника	200	0,3	0,1	4,4	18,8	№150
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	20,2	114	
<b>Итого за ужин</b>			<b>9.2</b>	<b>6.6</b>	<b>85.4</b>	<b>371,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57.9</b>	<b>21.4</b>	<b>165.5</b>	<b>1681,6</b>	

Директор Иванова Н.А.



Меню 22 ноября

2024 г.

День 10							
Завтрак	Блины со сметаной	100/20	10.2	20.9	1.2	233	№56
	Компот ягодно-фруктовый	200	0.2	0.2	6.1	123	№298
Итого за завтрак			<b>17.9</b>	<b>22.3</b>	<b>39.6</b>	356	
Обед	Тушеный картофель	150	18	4.6	26	353	№231
	Голень куриная запеченная	120	14.1	8.1	3.3	230	№387
	Суп рисовый ( куриная тушка, морковь, лук, рис, соль йод. сушеный укроп)	200	3.4	9	6.8	210	№180
	Салат Витаминный	40	0.8	0.2	4.8	24	№324
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	10,2	57	№278
Итого за обед			<b>36.4</b>	<b>29.1</b>	<b>101.4</b>	<b>837</b>	
Полдник	Булочка Московская	40	9.2	1	40.7	213	№284
	Компот фруктово-ягодный	200	0.2	0.2	6.1	123	№298
Итого за полдник						240	
Ужин	Гречка по-купечески	200	9,2	3,8	59,9	340	№257
	Компот фруктово-ягодный	200	0,2			123	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	20,2	114	
Итого за ужин			<b>13.7</b>	<b>18.3</b>	<b>89.1</b>	<b>577</b>	
Итого за день			<b>68</b>	<b>69.7</b>	<b>230.1</b>	<b>2010</b>	

**Масса порций для детей в зависимости от возраста(в граммах)**

Блюдо	Масса порций			
	От 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, твороженное, мясное блюда	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска( холодное блюда),салат ,овощи	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарниры	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100