



«Утверждено»
 Генеральный директор
 МНП «Европейской компании»
 Шамов А. М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептуры
Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная с маслом (крупя геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,3	95	-
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,6	84	-
Итого за завтрак:							
			16,87	19,14	84,95	592	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжь., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат)	15/250	5,95	7,95	8,308	128	197,998
	Котлета рыбная с маслом (минтай, масло раст., хлеб пш., сухарь панир..)	100/5	12,2	12,81	14,2	224	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,2	0,06	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,5	0,47	23,9	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:							
			27,47	26,93	93,028	731	

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	982
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (индейка, лук репч., морковь, масло раст., крупа гречневая, соль йод., яйцо, молоко, масло слив.)	200/5	23,5	28,8	25,5	456	980
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,2	0,06	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,3	95	-
Итого за завтрак:							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6	15,7	130	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	100	13,7	14,3	12,7	235	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	180	5,3	3,93	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,5	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:							
Итого за день 2:							
День 3							
Завтрак	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0	54	-
	Запеканка из творога с джемом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, джем)	200/25	39,75	14,3	47,83	476	342
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,19	0,04	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,2	65	-
Итого за завтрак:							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	говядина, лук репчатый, огурцы конс, картофель, масло слив., томатная паста)	10/250	2,89	5,2	7,68	89,18	996

Обед	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)	30/70	8,78	12,77	4,19	166,9	975
	Перловка отварная (перловка, масло сл., соль йодир.)	180	4,3	4	29,5	172	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,3	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	158	-
	Итого за обед:		25,9	27,76	106,67	789,48	
Итого за день 3:		71,27	46,78	176,8	1421,48		
День 4							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., масло слив.)	100/6	12,25	13,9	14,2	231	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,2	24	159	371
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/20	0,2	0,08	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	123	0,9	0,2	9,2	46	-
Итого за завтрак:		19,2	19,68	75,5	564		
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяж., свекла, капуста, картофель, морковь, т.паста, соль йодир., масло растит.)	5/250	3,54	5,74	14,7	125,03	151/998
	Рыба запеченная с маслом (минтай, мука пшен., масло подсолн., соль йод.)	100/5	17,43	10,06	4,456	181,9	275
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	297
	Напиток изobleпихи (obleпиха, протертая с сахаром)	200	0,2	1,1	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		30,51	22,79	111,226	782,43		

Итого за день 4:			49,71	42,47	186,726	1346,43	
День 5							
Завтрак	Ёжики мясные (говядина, хлеб пшен.,масло раст.,соль дир.соу)	100	14	10,8	7,4	183	222
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,76	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,04	0,32	19,68	94	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	6,4	5	21,6	158	-
Итого за завтрак:			29,96	20,87	101,64	716	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	10/250	7,845	7,202	17,79	167	157/998
	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., соль йодир)	100	15,2	15,9	14,2	261	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Кисель с витамином С	200	0,02	0	27,2	109	904
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			36,345	30,062	122,59	910	
Итого за день 5:			66,305	50,932	224,23	1626	
Неделя 4							
День 6							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,69	9,58	39,47	266,9	898
	Напиток кофейный "Школьный" (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	
	Яблоко свежее	175	0,875	0,87	21,57	102,3	

Итого за завтрак:			15,475	16,48	90,83	580,2		
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	10/250	5,04039	7,32974	16,21984	151	167	
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен., соль йод., масло подсолн.)	220	15,89	21,21	21,7	341,37	1006	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137,5		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,3		
	Итого за обед:		28,76439	29,79528	96,47904	776,97		
	Итого за день 6:		44,23939	46,27528	187,30904	1357,17		
	День 7							
	Завтрак	Гуляш из индейки (филе индейки, масло сливочное, лук репчатый, томат паста, соль йод.)	110	16,3	19,7	2,99	223,4	975
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)		200	7,0735	5,242776	43,644055	250	307	
Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)		200	0,265506	1,1822	19,825742	91	904	
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,4	20,4	100		
Итого за завтрак:			26,639006	26,52498	86,859797	664,4		
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982	
	Суп картофельный с фаршем (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	5/250	3,76	3,74	18	121	698	
	Гречневая запеканка с индейкой (филе индейки, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод., яйцо куриное, молоко, масло слив.)	200	23,47	25,22	25,51	423	980	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75,6	591	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-	

Итого за обед				32,63285	29,83818	91,9391	770,2
Итого за день 7:				59,271856	56,36316	178,7989	1434,6
День 8							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Запеканка творожная с курагой со стуженым молоком (творог, сахар-песок, соль йод., курга, сметана, крупа манная, масло слив., молоко стуженное)	200/30	13,18	17,1	76,4	512,6	974
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
Итого за завтрак:			18,96	21,82	100,8	698,2	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,5	6,8	8,3	112,9	197
	Котлета "Мечта" (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	100	13,81	16,15	11,65	247,3	251a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	180	4,324	5,73	43,73	243,8	552
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб кислота)	180	0,84	0,04	18,75	86,47	441
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,38	82,5	
Итого за обед:			47,324	51,31	211,33	1534,77	
Итого за 8 день:							
День 9							
Завтрак	Бутерброд "Фантазия" (горбуша, хлеб, сметана, лук репч., сыр, масло подсол.)	110	16,08	14,21	19,27	269,3	4a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,48	6,5	29,4	194,04	371
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
Итого за завтрак:			20,864	20,79554	61,5192	517,14	
Закуска порционная (огурцы свежие)		100	0,7	0,1	1,9	11	982

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/250	4	6,2	13,42	126	694	
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пшен., лук репч., масло подсолн., соль йод., томат паста, мука пшен.)	100/50	13,51547667	19,7912	15,71661	294,04	193	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	180	5,184549	4,894618	35,46958	206,6	585	
	Компот из сухофруктов с вип С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. витамин С)	200	0,57	0,07	24	99,36	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6		
	Итого за обед		26,79002567	31,49582	108,62619	826,6		
	Итого за день 9:		47,65402567	52,29136	170,14539	1343,74		
	День 10							
	Завтрак	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн., соль йод.)	90	12,14	19,34	8,97	258,6	225
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)		180	6,656328	5,402232	41,533947	241,3	310	
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)		200	0,05	0,02	9,1	37	663	
Хлеб пшеничный йодированный		33	2,47	0,33	16,83	82,5		
Йогурт фруктовый		1/200	6	5	22	158		
Итого за завтрак:			27,316328	30,09223	98,433947	777,4		
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984	
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йод.)	5/250	2,5	5,28	9,96	97,4	1005	
	Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панировочные, масло подсолнечное)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29	
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432	

Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед:		29,35	26,89	110,06	823,4	
Итого за день 10:		56,666328	56,98223	208,49395	1600,8	
Среднее значение за период по завтракам		24,7344334	22,36827	82,864294	634,754	
Среднее значение за период по обедам		29,39962657	28,02913	107,37683	808,065	
Среднее значение по объемам блюд на завтрак	552					
Среднее значение по объемам блюд на обед	835					