



Утвєрждє
МАУ "ЦОЛ
А.В.Колч
202

Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-й)																	
ЗАВТРАК																	
Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15				
Каша молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,561	9,101	36,095	260,533	0,136	2,168	35,800	0,476	146,010	181,010	63,210	1,984				
Чай с сахаром	200	0,004	0,1	10,981	43,902	0,001	0,1		0,03	4,95	8,24	4,4	0,853				
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
Фрукты свежие	100	0,5	0,4	13,85	61	0,025	7,1	13,85	0,6	28,5	24	18	3,45				
Промежуточное питание																	
Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	118	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2				
Завтрак		19,511	19,551	80,556	575,435	0,239	10,688	104,15	1,411	574,06	434,65	126,96	7,037				
ОБЕД																	
Омлет свежий порционный	15	0,14	0,02	0,43	2,46	0,007	2,4		0,06	2,33	4,25	2,55	0,11				
Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,96	2,28	17,84	133,6	0,16	4	0,52	0,4	30,4	89,6	24	1,44				
Тфтели из говядины, соус томатный	60/50	8,13	9,01	10,72	237	0,06	0,78	35,75	2,24	40,24	97,8	19,8	0,88				
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,734	5,902	39,464	245,565	0,297		20	0,602	16,273	203,38	138,076	4,643				
Ужин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,12	0,9		0,04	14,18	4,4	5,14	0,952				

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Обед		25,354	17,812	114,344	823,725	0,726	8,08	56,27	3,852	116,273	465,33	210,416	9,55	
Понедельник - Пятница		44,865	37,423	194,9	1399,16	0,965	18,768	160,42	5,263	690,333	899,98	337,376	16,587	
ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-й)														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с рыбой слабосоленой (форель)	50	8	3,3	32,2	91									
Омлет натуральный с маслом сливочным	105	10,5	10,54	2	209	0,12	0	0,31	2,66	95,78	245,4	19,58		
Зеленый горошек (свежий или консервированный)	50	1,55	0,1	8,2	30,22	0,06	5	1,0	0,1	10	31	10,5	0,35	
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,276	107,88	0,023	0,784	10		124,766	90	14	0,14	
Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04		8,25	0,325	5,75	21,75	8,25	0,5	
Промежуточное питание														
Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	118	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	
Д завтрак		31,725	23,59	81,351	614,85	0,283	6,984	30,31	3,085	476,296	496,15	80,33	1,19	
ОБЕД														
Огулец свежий порционный	30	0,28	0,04	0,86	4,92	0,014	4,8		0,12	4,66	8,5	5,1	0,22	
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,72	4,302	13,79	101,22	0,084	13,3	0	1,886	15,7	50,75	21,02	0,757	
Бефстроганов	50/50	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	2,589	43,32	171,15	22,45	2,4	
Макаронные изделия отварные	150	6,78	5,15	43,224	196,51	0,104	0	24	0,978	14,393	55,314	9,871	1,002	
Кисель из ягода (черника)	200	0,4	0	33,8	142	0	0,75	0	0	7,1	4,3	2,5	0,05	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Итого		27,61	33,09	114,80	825,15	0,33	19,59	56,80	6,08	98,02	355,914	81,791	5,954	

СРЕДА (ДЕНЬ 3-Й)														
ЗАВТРАК														
Огурец свежий порционный	30	0,28	0,04	0,86	4,92	0,014	4,8			0,12	4,66	8,5	5,1	0,22
Загуз из птицы (филе курицы или индейки)	250	17,5	12,25	34,25	312,5									
Яй с сахаром, лимоном	207	0,063	0,007	12,189	50,272	0,004	2,9			0,014	7,75	9,78	5,24	0,898
Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04				0,325	5,75	21,75	8,25	0,5
Фрукты свежие	110	0	0,44	15,18	51,7	0,033	11	0,165		0,847	17,6	12,1	9,9	2,42
Промежуточное питание														
Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	118	0,04	1,2	20			240	108	28	0,2
Завтрак		25,618	19,387	84,154	596,142	0,131	19,9	20,165	1,306	275,76	160,13	56,49	4,238	
ОБЕД														
Огурец свежий порционный	30	0,28	0,04	0,86	4,92	0,014	4,8			0,12	4,66	8,5	5,1	0,22
Борщ со сметаной	250/10	2,15	6,775	12,2	138,65	0,056	10,325			2,437	54,45	60,65	23,6	1,205
Рыба запеченная в соусе (треска)	55	8,08	7,82	32,22	217	0,059	0,059	14	0,53	32,54	98,16	16,78	0,47	
Картофельное пюре	150	3,065	4,815	20,439	137,87	0,14	18,161			0,141	36,98	86,595	27,75	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032				0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05				0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
и Обед														
Средн-дневн		17,805	20,15	103,929	680,94	0,371	37,345	14	3,938	155,48	333,805	102,08	6,22	
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4-Й)		43,423	39,537	188,083	1217,082	0,502	57,245	34,165	5,244	431,24	493,935	158,57	10,458	
ЗАВТРАК														
Пудинг из творога с соусом ягодным или ступенным молоком	100/30	18,12	14,18	46,42	336	0,14	0,62	83,4	0,344	254,02	281,14	37,78	1,14	0,898

Фрукты свежие	100	0	0,4	13,8	47	0,03	10	0,15	0,77	16	11	9	2,2	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Промежуточное питание														
Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	118	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	
Завтрак		25,563	21,187	91,669	598,272	0,246	14,72	103,55	1,388	522,37	427,32	86,62	4,838	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционные	50	0,6	0,08	1,9	11	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54	
Ул из овощей со сметаной	250/10	2,19	7,14	11,54	139,9	0,0887	21,3	12,5	2,38	37,5	59,81	22,875	0,834	
Лов из мяса птицы (Филе)	200	21,847	24,946	52,607	463,3	0,146	6,52	67,2	4,568	28,04	241,06	50,9	2,345	
Компот из ягод свежих или замороженных	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,012	2,7			22,16	12	11,86	0,272	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Обед		28,187	32,746	112,257	821,3	0,3647	45,52	79,7	7,878	108,95	394,37	118,485	5,516	
Четверг-Пятница		53,75	53,933	203,926	1419,572	0,6107	60,24	183,25	9,266	631,32	821,69	205,105	10,354	
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5И)														
ЗАВТРАК														
Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,1	9,255	31,95	350,5									
Чай с сахаром	200	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1		0	4,95	8,24	4,4	0,853	
Фрукты свежие	110	1,2	0,5	16,8	110	0,03	10	0,15	0,77	16	11	9	2,2	
Творожок "Растиска"	125	10,1	12,7	10,8	198									
Промежуточное питание														
Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	118	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	
Завтрак		25,2	28,855	80,131	820,402	0,071	11,3	20,15	0,77	260,95	127,24	41,4	3,253	
ОБЕД														
Ул Растопка из филе трески	200	6,565	1,905	21,415	139,15	0,133	14,225	7,5	0,46	18,28	94,25	24,07	0,844	

улит из отварной говядины	37,5/50	12,646	13,426	2,685	232,43	0,062	3,95	0	1,681	11,75	132,895	19,19	2,007	
артофель отварной с зеленью	150	5,84	4,785	52,335	256,345	0,349	58	20	0,34	41,24	171,95	67,36	2,7	
сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Обед		29,281	20,816	114,645	810,425	0,646	80,175	27,5	3,191	98,12	478,995	139,47	9,876	
Полдница - 1 неделя		54,481	49,671	194,776	1630,827	0,717	91,475	47,65	3,961	359,07	606,235	180,87	13,129	
неделя		255,85	237,25	977,84	7166,64	3,41	254,30	512,60	32,90	2686,28	3673,90	1044,04	57,67	
ПОНЕДЕЛЬНИК (день - 6й) - 2														
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	20	7,2	11,4	14,9	191	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15	
каша морочная из круп вязкая с маслом сливочным	200	8,561	9,101	36,095	310,530	0,136	2,168	35,800	0,476	146,010	181,010	63,210	1,984	
чай с сахаром	200	0,001	0	10,981	43,902	0,001	0,1		0	4,95	8,24	4,4	0,853	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Фрукты свежие	110	1,2	0,5	16,8	110	0,03	10	0,15	0,77	16	11	9	2,2	
Промежуточное питание														
Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	118	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	
пирок	750	24,341	27,601	98,036	820,432	0,244	13,588	90,45	1,581	561,56	421,65	117,96	5,787	
ОБЕД														
Помидоры свежие порционные	20	0,18	0,03	0,57	3,5	0,009	3,2		0,08	3,1	5,6	3,4	0,14	
Суп картофельный с фасолью	200	6,566	4,048	15,424	174,7	0,195	9,4	7	1,11	30,648	101,37	32,512	1,745	
Филе курицы или индейки в сметанном соусе	50/50	14,2	10,08	14,2	244,32	0,05	0,85	44,7	0,4	17	120,7	25,14	1,15	
Рис припущенный	150	3,678	4,145	28,545	206,205	0,042	0	20	0,258	6,633	79,76	26,076	0,54	
Кисель из ягод	200	0,297	0,048	22,518	92,13	0,007	3,6		0,072	12,48	7,2	6,24	0,156	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	

Обед		28,151	18,851	99,267	811,355	0,385	17,05	71,7	2,43	82,711	380,53	114,218	5,256	
Понедельник-2 неделя		52,492	46,452	197,303	1631,787	0,629	30,638	162,15	4,011	644,271	802,18	232,178	11,043	
ВТОРНИК (ДЕНЬ - 71)-2														
ЗАВТРАК														
Ыр порционный	20	7,2	11,4	14,9	191	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15	
Умлет натуральный с маслом сливочным	105	10,5	10,54	2	209	0,12	0	0,31	2,66	95,78	245,4	19,58		
Олуец свежий порционный	30	0,28	0,04	0,86	4,92	0,014	4,8		0,12	4,66	8,5	5,1	0,22	
ай с сахаром	200	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1		0	4,95	8,24	4,4	0,853	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Промежуточное питание														
Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	118	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	
Завтрак		25,36	28,58	48,001	613,822	0,212	6,22	54,81	3,115	499,99	483,54	70,43	1,823	
ОБЕД														
Олуец свежий порционный	30	0,28	0,04	0,86	4,92	0,014	4,8		0,12	4,66	8,5	5,1	0,22	
Щи зеленые из шината, с яйцом со сметаной	200/10	4,18	7,4	24,4	223,6	0,2	17,6	8,5	0,5	34	80	40	3,6	
Котлета мясная рубленая "Домашняя" с маслом сливочным	82/10	11,8	17,74	33,42	270,9	0,14	0,2	42,8	1,349	16,18	109,92	16,44	1,76	
Картофельное пюре	150	3,065	4,815	20,439	137,87	0,14	18,161		0,141	36,98	86,595	27,75		
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
а Обед														
Вторник-2 неделя		23,555	30,695	117,329	819,79	0,596	44,761	51,3	2,82	118,67	364,915	118,14	9,905	
СРЕДА (ДЕНЬ 81)-2		48,915	59,275	165,33	1433,612	0,808	50,981	106,11	5,935	618,66	848,455	188,57	11,728	
ЗАВТРАК														
Каша гречневая молочная	200	8,561	9,101	36,095	310,530	0,136	2,168	35,800	0,476	146,010	181,010	63,210	1,984	

Итого порционные (помидоры се)	60	0,7	0,1	2,3	13	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54	
Уг-деша Домашняя с курицей (филе)	250/12,5	5,2	5,83	14	139	0,015	2,54	222,17	0,64	33,87	89,88	18,57	1,29	
Картофель по-домашнему (говядина)	200	16,2	18,09	26,58	295	0,12	6,76	0	2,73	30,5	205,75	42,48	3,86	
Иселя из ягода (Черника или малина, вишня)	200	0,4	0	33,8	142	0	0,75	0	0	7,1	4,3	2,5	0,05	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Обед		25,73	24,52	94,69	679,5	0,253	25,05	222,17	4,3	92,72	381,43	96,4	7,265	
Пятница (День-10-й)-2		54,68	50,59	204,341	1497,402	0,462	70,65	327,47	5,117	539,99	739,37	172,54	9,498	
ЗАВТРАК														
Ворожок "Растушка"	125	10,1	12,7	10,8	198									
Омлет с фруктовой начинкой, маслом сливочным	150/10	11,16	13,2	52,92	353,28	4,08	1,06		6,88	13,8	28,44	7,32	4,8	
Чай с сахаром	200	0	0	10,891	43,56	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,898	
Фрукты свежие	140	1,2	0,5	16,8	110	0,03	10	0,15	0,77	16	11	9	2,2	
Промежуточное питание														
Молоко Школьное 3,2%	200	5,8	6,4	9,6	118	0,04	1,2	20		240	108	28	0,2	
Завтрак		28,26	32,8	101,011	822,84	4,154	15,16	20,15	7,264	277,55	157,22	49,56	8,098	
ОБЕД														
Омлет свежий порционный	30	0,28	0,04	0,86	4,92	0,014	4,8		0,12	4,66	8,5	5,1	0,22	
Борщ со сметаной	250/10	2,15	6,775	12,2	168,65	0,056	10,325	0	2,437	54,45	60,65	23,6	1,205	
Печенье по-строгановски	50/50	14,21	10,08	4,08	215	0,2	14	5,3	2,4	27	234,8	14,9	5,03	
Макаронные изделия отварные	150	6,78	5,15	43,224	246,51	0,104	0	24	0,978	14,393	55,314	9,871	1,002	
Компот из клубники	200	0,36		27,76	113,8	0,016	1,8			18,56	10,4	4,66	0,352	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
									0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	

Обед	27,01	22,545	106,134	839,38	0,472	30,925	29,3	6,445	131,913	435,564	78,981	9,334
Неделя	55,27	55,345	207,145	1662,22	4,626	46,085	49,45	13,709	409,463	592,784	128,541	17,432
Неделя	255,12	257,71	959,98	7687,55	7,01	240,15	738,95	31,69	2883,51	3919,63	946,46	62,27
в 10 дней	510,97	494,96	1 937,82	14 854,19	10,42	494,45	1 251,55	64,59	5 569,80	7 593,53	1 990,51	119,95

Итого за завтраки	254,659	255,022	853,511	6975,377	6,009	155,628	614,955	21,375	4418,936	3479,300	834,850	43,344
не значение за завтраки (без учета потерь)	25,466	25,502	85,351	697,538	0,601	15,563	61,496	2,138	441,894	347,930	83,485	4,334
Выполнение СанПиН от суточной нормы	33%	32%	25%	30%	55%	26%	9%	21%	40%	32%	33%	36%
Итого за обеды	256,313	239,937	1084,309	7878,815	4,413	338,826	636,590	43,213	1150,860	4114,233	1155,656	76,601
Среднее значение за обеды	25,631	23,994	108,431	787,882	0,441	33,883	63,659	4,321	115,086	411,423	115,566	7,660
Выполнение СанПиН от суточной нормы	33%	30%	32%	34%	40%	56%	9%	43%	10%	37%	46%	64%
Итого за ужины	510,97	494,96	1 937,82	14 854,19	10,42	494,45	1 251,55	64,59	5 569,80	7 593,53	1 990,51	119,95
Среднее значение за ужины	51,10	49,50	193,78	1 485,42	1,04	49,45	125,15	6,46	556,98	759,35	199,05	11,99
Выполнение СанПиН от суточной нормы	66%	63%	58%	63%	95%	82%	18%	65%	51%	69%	80%	100%
всего за 7-11 лет по МР	63	70	305	2100	11,1	60	700	10	1100	1100	250	12
СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	11,1	60	700	10	1100	1100	250	12

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение №11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню допускается корректировать при условии требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.