



Директор Фонд образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-музейно-математический лицей-интернат"

«Согласовано»

Б.Т. Мамбетов



Утверждаю

Директор ООО «РД ГРУПП»

Д.В. Щелкунов

Меню приготовления пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи: Двухразовый (завтрак и обед)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ ТК				
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г						
Неделя 1											
День 1 (Понедельник)											
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	5,91	9,45	34,82	247,96	TK №236-П				
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	TK №75-П				
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	TK №79-П				
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П				
	Кофейный напиток с молоком	200	1,78	1,53	12,29	70,02	TK №465-П				
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П				
Итого за завтрак:		660	17,13	27,49	104,50	733,83					
Обед	Винегрет овощной	100	1,60	5,72	6,60	84,28	TK №47-П				
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,69	7,85	8,06	121,58	TK №66-Т				
	Гуляш из говядины	100	16,85	11,19	2,67	178,77	TK №171-Т				
	Макаронные изделия отварные	180	7,10	5,88	43,72	256,18	TK №256-П				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	30,72	124,38	TK №495-П				
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П				
Итого за обед:		910	36,86	31,56	127,49	941,19					
Итого за день 1:			54,0	59,1	232,0	1675,0					
День 2 (Вторник)											
Завтрак	Запеканка из творога	250	31,80	15,40	30,00	385,80	TK №279-П				
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	TK №471-П				
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П				
	Чай с молоком	200	1,56	1,14	12,23	65,40	TK №460-П				
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П				
	Маник	40	2,17	2,37	12,17	78,68	TK №550-П				
Итого за завтрак:		660	41,20	22,32	98,71	760,38					
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	TK №54-Т				
	Суп картофельный с клецками	250	4,52	5,98	12,49	121,48	TK №115-П				
	Голень куриная запеченная	100	18,86	12,70	0,05	189,94	TK №650				
	Рагу из овощей	180	2,52	8,41	14,72	144,58	TK №102-Т				
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,07	21,76	87,99	TK №486-П				
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П				
Итого за обед:		910	32,92	28,18	86,65	730,99					
Итого за день 2:											
День 3 (Среда)											
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	250	12,88	15,50	51,50	397,00	TK №261-П				
	Яйцо вареное	40	4,77	4,05	0,25	56,53	TK №267-П				
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	TK №79-П				
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П				
	Какао с молоком	200	2,09	1,55	12,47	72,66	TK №462-П				
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П				
Итого за завтрак:		680	30,17	33,95	106,23	851,50					
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,10	6,30	8,20	98,00	TK №43-П				
	Борщ с капустой и картофелем	250	4,58	7,80	10,54	130,62	TK №62-Т				
	Плов из говядины	200	21,35	14,15	32,24	341,67	TK №169-Т				
	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	28,77	119,86	TK №496-П				

	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
Итого за обед:		830	34,90	29,41	115,47	866,14	
Итого за день 3:			65,07	63,35	221,70	1717,64	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	8,21	11,47	30,67	258,83	TK №234-П
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	TK №75-П
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	TK №79-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Кофейный напиток с молоком	200	1,78	1,53	12,29	70,02	TK №465-П
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Кондитерские изделия (прянник)	40	1,50	2,90	28,90	147,70	TK №580-П
	Итого за завтрак:	660	19,73	29,91	99,65	746,70	
Обед	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	72,70	TK №2-П
	Солянка сборная мясная	250	8,28	11,95	11,73	189,49	TK №110-П
	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	200	14,70	5,37	21,62	193,59	TK №312-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	30,72	124,38	TK №495-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
Итого за обед:		830	30,80	23,34	105,29	756,16	
Итого за день 4:			50,53	53,25	204,94	1502,86	
День 5 (пятница)							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,27	23,67	4,23	298,96	TK №268-П
	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	TK №54-Т
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Чай с молоком	200	1,56	1,14	12,23	65,40	TK №460-П
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Песочник с изюмом	40	3,14	4,91	24,06	152,97	TK №300-Т
Итого за завтрак:		680	26,19	30,68	70,08	660,73	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	TK №54-Т
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой"	250	7,31	6,12	15,05	143,95	TK №114/1-П
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	13,60	4,24	11,20	138,40	TK №357-П
	Макаронные изделия отварные	180	7,10	5,88	43,72	256,18	TK №256-П
	Соус красный основной	50	1,48	1,10	8,51	49,83	TK №422-П
	Компот из ягод замороженных	200	0,19	0,07	21,31	86,62	TK №491-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
Итого за обед:		960	37,02	18,53	139,30	874,98	
Итого за день 5:			63,2	49,2	209,4	1535,7	
День 6 (Суббота)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	6,67	9,14	30,44	230,66	TK №232-П
	Варено-копченые колбасы (порциями)	20	3,44	7,80	0,20	84,76	TK №78-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Какао с молоком	200	2,09	1,55	12,47	72,66	TK №462-П
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Печенье курабье бакинское	40	2,54	9,19	23,54	187,01	TK №1060
Итого за завтрак:		650	18,26	28,53	94,31	707,49	
Обед	Салат из моркови с кукурузой	100	1,27	5,46	8,67	88,90	TK №25/1-П
	Суп крестьянский с крупой	250	5,27	8,28	11,16	140,21	TK №118-П
	Жаркое по-домашнему	200	23,95	15,36	24,49	332,07	TK №174-Т
	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	28,77	119,86	TK №496-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
Итого за обед:		830	37,37	30,27	108,81	857,04	
Итого за день 6:			55,6	58,8	203,1	1564,5	
День 7 (Воскресенье)							
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	250	6,03	9,62	29,93	230,39	TK №229-П
	Джем порциями	30	0,12	0,00	19,50	78,48	TK №86-П

Завтрак	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	TK №79-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Чай с молоком	200	1,56	1,14	12,23	65,40	TK №460-П
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,30	2,20	32,10	153,40	TK №580-П
	Итого за завтрак:	670	12,60	21,07	121,54	726,16	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,60	6,08	1,62	63,60	TK №16-Т
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,79	6,09	18,31	158,62	TK №79-Т
	Суфле из курицы	100	18,85	21,68	4,06	286,73	TK №368-П
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,07	44,60	282,96	TK №202-П
	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,20	0,08	20,38	83,05	TK №479-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
	Итого за обед:	910	43,89	41,92	124,70	1050,95	
Итого за день 7:			56,49	62,99	246,24	1777,11	
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		666	23,61	27,71	99,29	740,97	
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		883	36,25	29,03	115,39	868,21	
Среднее значение за 1 неделю весь день:			59,86	56,74	214,68	1609,18	
Неделя 2							
День 8 (Понедельник)							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	7,08	9,52	40,73	276,95	TK №233-П
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	TK №75-П
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	TK №579-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Кофейный напиток с молоком	200	1,78	1,53	12,29	70,02	TK №465-П
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Кондитерские изделия (печенье)	40	1,20	2,50	29,60	145,70	TK №580-П
Итого за завтрак:		660	18,31	27,57	110,40	762,82	
Обед	Винегрет овощной	100	1,60	5,72	6,60	84,28	TK №47-П
	Суп из овощей	250	4,67	7,87	9,62	127,88	TK №116-П
	Гуляш из говядины	100	16,85	11,19	2,67	178,77	TK №171-Т
	Макаронные изделия отварные	180	7,10	5,88	43,72	256,18	TK №236-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	30,72	124,38	TK №495-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
	Итого за обед:	910	36,8	31,6	129,1	947,5	
Итого за день 8:			55,14	59,15	239,46	1710,31	
День 9 (Вторник)							
Завтрак	Запеканка из творога	250	31,80	15,40	30,00	385,80	TK №279-П
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	TK №471-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Чай с молоком	200	1,56	1,14	12,23	65,40	TK №460-П
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Печенье морковное	40	2,06	4,97	27,54	163,13	TK №1062
	Итого за завтрак:	660	41,10	24,92	114,07	844,83	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	TK №54-Т
	Суп-лапша домашняя	250	7,86	7,97	12,93	154,20	TK №128-П
	Голень куриная запеченная	100	18,86	12,70	0,05	189,94	TK №650
	Рагу из овощей	180	2,52	8,41	14,72	144,58	TK №102-Т
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,07	21,76	87,99	TK №486-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
	Итого за обед:	910	36,26	30,16	87,09	763,71	
Итого за день 9:			77,36	55,08	201,16	1608,54	
День 10 (Среда)							
	Макароны, запеченные с сыром	250	12,88	15,50	51,50	397,00	TK №261-П
	Яйцо вареное	40	4,77	4,05	0,25	56,53	TK №267-П
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	TK №79-П

Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Какао с молоком	200	2,09	1,55	12,47	72,66	TK №462-П
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Печенье бисквитное детское	40	6,83	4,74	14,22	126,82	TK №1056
	Итого за завтрак:	680	30,17	33,95	106,23	851,50	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1,56	5,43	4,23	72,03	TK №1-П
	Свекольник	250	4,97	7,87	14,66	149,25	TK №98-П
	Рагу из овощей и мяса	200	20,81	13,98	12,66	259,67	TK №322-П
	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	28,77	119,86	TK №496-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
Итого за обед:		830	34,22	28,43	96,04	776,81	
Итого за день 10:			64,39	62,38	202,27	1628,30	
День 11 (Четверг)							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	8,74	10,34	33,41	261,64	TK №127-П
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	TK №75-П
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	TK №79-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Кофейный напиток с молоком	200	1,78	1,53	12,29	70,02	TK №465-П
Итого за завтрак:		660	20,26	28,78	102,38	749,51	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,50	6,30	8,30	99,90	TK №42-П
	Рассольник ленинградский	250	5,06	7,96	14,29	148,99	TK №72-П
	Сердце в соусе	100	18,00	5,50	5,70	144,30	TK №361-П
	Макаронные изделия отварные	180	7,10	5,88	43,72	256,18	TK №256-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	30,72	124,38	TK №495-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
Итого за обед:		910	39,3	26,6	138,5	949,8	
Итого за день 11:			59,5	55,3	240,8	1699,3	
День 12 (Пятница)							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,27	23,67	4,23	298,96	TK №268-П
	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	TK №54-Т
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Чай с молоком	200	1,56	1,14	12,23	65,40	TK №460-П
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за завтрак:		680	26,19	30,68	70,08	660,73	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	TK №54-Т
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,43	4,19	18,19	132,13	TK №79-Т
	Колбасные изделия отварные	100	10,34	21,03	0,36	232,07	TK №353-П
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,07	44,60	282,96	TK №202-П
	Компот из ягод замороженных	200	0,19	0,07	21,31	86,62	TK №491-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
Итого за обед:		910	33,51	33,48	123,99	933,78	
Итого за день 12:			59,7	64,2	194,1	1594,5	
День 13 (Суббота)							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,55	10,41	38,76	282,93	TK №235-П
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	TK №75-П
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	TK №79-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Какао с молоком	200	2,09	1,55	12,47	72,66	TK №462-П
Итого за завтрак:		660	18,48	25,57	69,22	581,34	
	Салат из моркови и яблок	100	0,88	5,44	6,75	79,48	TK №22-П
	Суп картофельный с бобовыми	250	10,74	7,75	18,79	187,23	TK №113-П

Обед	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,03	14,46	26,33	327,56	TK №193/I-T
	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	28,77	119,86	TK №496-II
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-II
	Итого за обед:	830	41,53	28,81	116,36	890,12	
Итого за 13 день:			60,01	54,38	185,58	1471,46	
День 14 (Воскресенье)							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,18	9,55	33,89	250,19	TK №230-II
	Джем порциями	30	0,12	0,00	19,50	78,48	TK №86-II
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	TK №79-II
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Чай с молоком	200	1,56	1,14	12,23	65,40	TK №460-II
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,30	2,20	32,10	153,40	TK №580-II
	Итого за завтрак:	670	13,75	21,00	125,50	745,96	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,60	6,08	1,62	63,60	TK №16-T
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,84	3,84	15,08	118,30	TK №80-T
	Азу	100	14,07	9,53	5,03	162,17	TK №325-II
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,07	44,60	282,96	TK №202-II
	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,20	0,08	20,38	83,05	TK №479-II
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-II
Итого за обед		910	37,15	27,53	122,43	886,08	
Итого за день 14:			50,9	48,5	247,9	1632,0	
		Вес блюд (суммарный), г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Среднее значение за период по завтракам:		667	24,04	27,49	99,70	742,38	
Среднее значение за период по обедам:		887	36,97	29,51	116,20	878,25	
Среднее значение за период весь день:			61,01	57,00	215,90	1620,63	