



## Меню комплекс №2 (5-11 классы 2024) осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Акт проработки/27.09.2023	Запеканка из творога с яблоками	200	30.3	15.2	25.7	360.5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10/23 -пром.	Круассан с шоколадом	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>39.5</b>	<b>20.9</b>	<b>98.5</b>	<b>738</b>
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0.8	3.1	2.5	41.2
54-6с-2022	Суп картофельный с клецками и курицей	250	13.9	10.9	19.3	231.3
26.10-горячие блюда	Гречка по-купечески с олениной	280	28.8	13.7	36.3	383.8
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
110	Хлеб Витаминизированный	20	1.7	1.3	10.9	62.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>47.1</b>	<b>29.4</b>	<b>106.4</b>	<b>880.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	17.3	71.2
1331	Кокроки с картофелем	150	10.9	17	61.4	442.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.4</b>	<b>17</b>	<b>78.7</b>	<b>514</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>98</b>	<b>67.3</b>	<b>283.6</b>	<b>2132.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.4	9.2	7.1	132.8
54-25.1к-2020/02.2024	Каша жидкая молочная рисовая с курагой	200	5.9	7.3	35.6	231.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
Пром.	Пастила	40	0.2	0	32	128.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20.3</b>	<b>23.8</b>	<b>93.7</b>	<b>669.9</b>
	<b>Обед</b>					
16-салат-2024	Салат "Овощной" с сыром	100	5.3	11.6	9.1	162.4
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	6.4	6.8	17.9	158.7
54-22г	Булгур отварной	180	8.4	5.2	41.6	246.4
64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-оленина)	100	17.5	15.6	8.6	244.4
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
1-сок/23	Сок персиковый	200	0.6	0	33.2	135.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>41.5</b>	<b>40.5</b>	<b>130.3</b>	<b>1051.8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	150	11.7	11.2	73.9	443.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.9</b>	<b>11.3</b>	<b>84</b>	<b>485.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>73.7</b>	<b>75.6</b>	<b>308</b>	<b>2207.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о-2020	Омлет натуральный с молоком	200	16.9	25.8	4.2	316.9
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Баранка простая	50	5.2	0.7	32.1	155.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25.7</b>	<b>27.1</b>	<b>62</b>	<b>593.7</b>
	<b>Обед</b>					
15-салат-2023	Салат "Цезарь"	100	12.8	12.2	8.5	195.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.3	180.7
64-113мясо-2022	Азу по-татарски	280	26.8	27.4	24.4	451.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>53.7</b>	<b>47.6</b>	<b>87.7</b>	<b>994.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
1314\1-2024	Булочка с яблоком	150	9.8	8	62.2	360.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>8.1</b>	<b>68.8</b>	<b>388.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>89.4</b>	<b>82.8</b>	<b>218.5</b>	<b>1976.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
101/1-фрукты-2024	Салат из фруктов "Витаминка" с сиропом	100	0.7	0.3	19.5	83.4
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	11.6	37.5	288
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
10/10 - мучные изделия промышленного производства	Булочка Сырная палочка	50	6.2	4.5	20.2	146.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18.4</b>	<b>18.1</b>	<b>95.6</b>	<b>618.6</b>
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0.8	3.1	2.5	41.2
348/1	Суп-лапша с курицей	250	21.4	18.3	26.1	354.6
1292	Пельмени	280	21.7	32.8	28.7	496.8
29-08-хн	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>47.7</b>	<b>54.8</b>	<b>95.2</b>	<b>1065.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7

284/1	Булочка Выборгская	150	10.8	6	60	337.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11</b>	<b>6.1</b>	<b>67.5</b>	<b>369.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>77.1</b>	<b>79</b>	<b>258.3</b>	<b>2053.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
341\1-2024	Бутерброд горячий с помидором сыром	40	4.8	8.4	6.1	119
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
201	Запеканка из творога с рисом	200	28.8	18	30.9	401.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>38.8</b>	<b>31.1</b>	<b>73.6</b>	<b>729.7</b>
	<b>Обед</b>					
Акт проработки от 13.03.2024	Салат "Свежесть"	100	1.2	6.2	3.3	73.7
2	Суп гороховый с мясом, с гречками	250	13.1	6	40.9	270.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
64-6кураца-2022	Чахохбили ( куриное филе)	100	18.1	7.2	6	161.3
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>39.7</b>	<b>27.4</b>	<b>103.4</b>	<b>818.6</b>
	<b>Полдник</b>					
203-с-2022	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
23.03-мучные изделия/24	Пирожок печеный с капустой	150	8.6	8.2	48.3	301.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>8.4</b>	<b>74.7</b>	<b>414.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>88.5</b>	<b>66.9</b>	<b>251.7</b>	<b>1962.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	20	1.4	1.7	11.1	65.5
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
Акт проработки/27.09.2023	Запеканка из творога с яблоками	200	30.3	15.2	25.7	360.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Зефир	40	0.3	0	31.9	129.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>39.1</b>	<b>21.6</b>	<b>97.7</b>	<b>741.9</b>
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свежих помидор и перцев с зеленью	100	1.1	6.8	4.3	83.2
355/5	Солянка сборная мясная со сметаной	250	10.9	13.2	8.6	196.7
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.6	2.3	210
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
110	Хлеб Витаминизированный	20	1.7	1.3	10.9	62.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>37.7</b>	<b>44.1</b>	<b>92.4</b>	<b>918.6</b>

	<b>Полдник</b>					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6
413/2-2024	Пицца "Маргарита" 2 вариант	150	11.9	8.5	41.1	288.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12.1</b>	<b>8.6</b>	<b>45.9</b>	<b>309.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>88.9</b>	<b>74.3</b>	<b>236</b>	<b>1969.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
101/4-фрукты-2024/1	Салат из фруктов "Сказка"	100	0.6	0.4	14.6	64.2
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8.6	12.2	36.9	291.8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Булочка синнабон	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>15.8</b>	<b>15.3</b>	<b>97.8</b>	<b>590.9</b>
	<b>Обед</b>					
07/02-хз	Салат "Греческий"	100	2.3	7.4	3.8	91.1
282-пищевая аллергия	Ши из свежей капусты с картофелем и олениной	250	6.2	6.1	14.1	136.4
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	280	26.8	17.5	54	480.7
204-с-2022-хн	Сок Виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>38.7</b>	<b>31.8</b>	<b>122.2</b>	<b>930.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
22.03-мучные изделия/24	Пирожок печеный с картошкой	150	8.3	8.3	53.4	321.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9.3</b>	<b>8.4</b>	<b>69</b>	<b>388.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>63.8</b>	<b>55.5</b>	<b>289</b>	<b>1909.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Акт проработки	Запеканка творожная "Детская"	200	37.6	13.4	24.7	369.8
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
10/10/23 -пром.	Круассан с шоколадом	50	3.4	1	27.9	133.9
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>47.6</b>	<b>20.1</b>	<b>83.2</b>	<b>702.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-30з	Винегрет с сельдью	100	5.3	13.2	6.7	167.1
3/1-2022	Суп Волна с курицей	250	8.2	10.7	10.5	170.6
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	180	7.1	5.2	31.2	200.4
54-2м-2020	Гуляш из оленины	100	17.8	10.9	4	185.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>41.7</b>	<b>40.4</b>	<b>89.9</b>	<b>890.2</b>
	<b>Полдник</b>					
206-джем-2022	Джем порционный	30	0.2	0	21.6	86.9
15-02/24	Творожники	120	20.5	6.5	15.7	203.2

54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>21</b>	<b>6.6</b>	<b>47.5</b>	<b>332.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>110.3</b>	<b>67.1</b>	<b>220.6</b>	<b>1925.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.4	9.2	7.1	132.8
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7.4	10.2	46.2	306.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Пастила	40	0.2	0	32	128.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18.1</b>	<b>24.1</b>	<b>107.5</b>	<b>719.3</b>
	<b>Обед</b>					
Акт проработки от 13.03.2024	Салат "Свежесть"	100	1.2	6.2	3.3	73.7
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21.4	18.6	21.1	337.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	100	13.2	13.9	12.3	226.8
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
29-08-хн	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>43.8</b>	<b>47.5</b>	<b>100.5</b>	<b>1004.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
284	Булочка "Российская"	150	10.9	11.5	64.6	405.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.1</b>	<b>11.5</b>	<b>71</b>	<b>432.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>73</b>	<b>83.1</b>	<b>279</b>	<b>2155.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-4о	Омлет с сыром	200	25.3	35.4	3.9	435.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Булочка синнабон	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>32.7</b>	<b>38.3</b>	<b>57</b>	<b>702.5</b>
	<b>Обед</b>					
16-салат-2024	Салат "Овощной" с сыром	100	5.3	11.6	9.1	162.4
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олеиной со сметаной	250	5.7	7	10.8	128.8
54-22г	Булгур отварной	180	8.4	5.2	41.6	246.4
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	100	14.8	7.4	10.3	166.7
1013	Соус красный основной №2	30	0.9	2.3	2.8	35.7
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>38.5</b>	<b>34.1</b>	<b>121.8</b>	<b>948.5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7

279	Булочка "Осенняя"	150	10.2	14.1	68.7	442
	<b>Итого за Подник</b>	<b>350</b>	<b>10.4</b>	<b>14.3</b>	<b>79.7</b>	<b>488.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>81.6</b>	<b>86.7</b>	<b>258.5</b>	<b>2139.7</b>