МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ РАДОНЕЖСКОГО"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ РАДОНЕЖСКОГО"
Дата: 2025.02.14 14:47:27 +04'00'

Приложение № 3 к Договору
№ 2025.9884
от «23» января 2025 г.

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	220	13,26	15,70	28,19	235,014	260
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	б/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**17,21**	**17,01**	**81,65**	**479,654**	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,20	5,60	17,62	133,12	144,1
	Тефтели куриные	90	11,43	14,42	17,36	224,66	390,4
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**	**26,07**	**24,37**	**104,66**	**720,82**	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,2
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,62**	**11,37**	**49,02**	**278,54**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1580**	**53,9**	**52,75**	**235,33**	**1479,014**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,10	251,31	250
	Булочка с корицей	100	7,62	6,17	51,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**17,4**	**17,89**	**82,5**	**577,18**	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3,00	4,44	58,2	
	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	92,3	131
	Рыба под маринадом	90	13,51	15,67	33,50	228,6	343
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**26,42**	**26,7**	**116,95**	**706,36**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,6**	**9,7**	**44,65**	**287,26**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1560**	**53,42**	**54,29**	**244,1**	**1570,8**	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	17,12	16,56	52,16	395,52	117,1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**17,72**	**17,02**	**70,02**	**470,56**	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Котлета "Здоровье"	90	12,80	14,72	29,57	181,3	99,1
	Каша из гороха с маслом	150	6,20	5,71	25,91	236,49	418,1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**26,44**	**25,76**	**116,38**	**743,17**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,9**	**11,4**	**48,86**	**349,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1560**	**55,06**	**54,18**	**235,26**	**1562,93**	

День 4							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Голубцы ленивые из кур	90	8,77	13,22	14,35	173,92	372,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	3,91	38,85	225,67	237
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	108,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**515**	**16,14**	**17,34**	**67,98**	**470,46**	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином	200	3,42	2,58	20,04	152,36	147
	Рагу из птицы	240	17,56	22,36	56,97	405,36	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**25,81**	**25,63**	**113,25**	**731,27**	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,9**	**10,5**	**49,3**	**341,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1575**	**51,85**	**53,47**	**230,53**	**1543,09**	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	16,70	17,65	55,68	405,36	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**17,34**	**18,05**	**73,62**	**482,16**	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,10	4,68	7,56	81,46	142,2
	Плов со свининой	240	18,59	19,57	61,62	439,27	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**25,86**	**26,59**	**107,98**	**722,19**	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,4
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,64**	**10,26**	**38,5**	**277,98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1560**	**52,84**	**54,9**	**220,1**	**1482,33**	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	12,45	14,80	26,51	276,45	250
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	б/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**16,4**	**16,11**	**79,97**	**521,09**	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3,00	4,44	58,2	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2
	Соус Болоньезе	90	13,80	17,65	35,20	252,6	405
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	2,50	35,59	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**26,43**	**27,28**	**116,17**	**730,74**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,7**	**10,2**	**48,7**	**333,26**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1560**	**52,53**	**53,59**	**244,84**	**1585,09**	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	160	12,98	15,77	31,55	289,86	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**16,62**	**17,17**	**70,29**	**474,66**	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,20	5,60	17,62	133,12	144
	Гуляш из отварной свинины	90	13,96	15,14	22,50	234,24	367,2
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414

	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**24,9**	**26,15**	**114,4**	**752,84**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,08**	**10,49**	**49,4**	**348,46**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1560**	**51,6**	**53,81**	**234,09**	**1575,96**	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,10	9,08	38,62	286,82	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564,1
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**15,86**	**16,5**	**76,94**	**511,24**	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Жаркое из птицы	240	18,42	19,20	65,70	485,13	407,2
	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**25,24**	**24,17**	**103,54**	**714,79**	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,9**	**10,5**	**49,3**	**341,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1560**	**51**	**51,17**	**229,78**	**1567,39**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	15,10	15,50	51,20	396,1	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**15,7**	**15,96**	**69,06**	**471,14**	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157,1
	Митбол куриный	90	10,40	13,94	17,56	240,6	412,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**	**25,58**	**25,69**	**105,53**	**780,08**	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
	Плюшка новомосковская	100	10,20	9,60	35,20	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,32**	**9,62**	**43,78**	**297,74**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1580**	**51,6**	**51,27**	**218,37**	**1548,96**	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,50	9,70	29,60	254,9	165
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3	564,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**18,08**	**18,1**	**81,94**	**536**	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134,3
	Голубцы ленивые	90	10,69	14,97	14,85	246,5	372
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**24,61**	**24,62**	**101,66**	**715,37**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,6**	**9,7**	**44,65**	**287,26**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1560**	**52,29**	**52,42**	**228,25**	**1538,63**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**15655**	**526,09**	**531,85**	**2320,65**	**15454,194**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1565,5**	**52,609**	**53,185**	**232,065**	**1545,4194**	