

Утверждено:
ООО "РД ГРУПП"

Согласовано:
Директор ГАОУ РК "Лицей для одаренных детей"

М.А. Палкина

_____ Д.В. Щелкунов

"__" _____ 2025 г.

"__" _____ 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ ТК
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Обед	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	ТК №53-Т/ТК №54-Т
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	300	2,15	6,63	13,21	121,06	ТК №62-Т
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	20,18	15,28	12,90	269,82	ТК №350-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	8,17	6,76	50,28	294,61	ТК №256-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	26,18	106,22	ТК №495-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	80	6,40	2,80	36,08	195,12	ТК №574-П
Итого за обед:		1110	45,92	32,42	190,69	1237,33	
Полдник	Хлебобулочное изделие	100	12,83	12,83	39,00	322,80	-
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 2,5%)	200	1,56	1,14	19,21	93,33	ТК №460-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
Итого за полдник:		350	18,19	14,37	82,81	533,13	
Итого за день 1:			64,11	46,79	273,50	1770,46	
День 2 (Вторник)							
	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	ТК №53-Т/ТК №54-Т

Обед	Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	300	2,76	6,83	17,93	144,24	TK №72-Т
	Котлета из курицы (курица, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	19,24	16,86	11,49	274,63	TK №372-П
	Соус красный основной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	30	0,89	0,66	5,10	29,90	TK №422-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	300	6,14	11,46	40,20	288,57	TK №377-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	16,77	68,46	TK №491-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	80	6,40	1,20	32,08	164,80	TK №574-П
Итого за обед:		1260	44,27	38,03	175,62	1221,08	
Полдник	Хлебобулочное изделие	100	12,83	12,83	39,00	322,80	-
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,30	0,08	15,07	62,13	TK №457-П
	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	124,32	TK №82-П
Итого за полдник:		580	14,25	14,03	81,51	509,25	
Итого за день 2:			58,52	52,05	257,13	1730,33	
День 3 (Среда)							
Обед	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	TK №53-1/TK №54 Т
	Суп из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	300	2,27	6,71	12,05	117,61	TK №116-П
	Котлеты из говядины (говядина, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	21,09	17,73	18,12	316,40	TK №339-П
	Соус сметанный с томатом (сметана 15%, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,67	2,97	1,98	37,30	TK №410-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	10,21	7,07	44,60	282,96	TK №202-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	26,18	106,22	TK №495-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	80	6,08	0,64	39,36	187,20	TK №573-П
Хлеб ржаной "Дарницкий"	80	6,40	1,20	32,08	164,80	TK №574-П	
Итого за обед:		1120	48,14	36,48	177,22	1228,98	

Полдник	Оладьи (молоко 2,5%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	75	12,86	13,12	23,36	262,96	TK №526-П
	Джем порциями	30	0,12	0,00	19,50	78,60	TK №86-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	17,18	70,94	TK №459-П
	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	124,32	TK №82-П
Итого за полдник:		585	14,34	14,29	87,48	536,82	
Итого за день 3:			62,47	50,76	264,70	1765,80	
День 4 (Четверг)							
Обед	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	TK №53-1/TK №54-Т
	Суп с крупой и томатом (крупка рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатная паста, соль йодированная)	250	2,23	3,43	15,75	102,68	TK №109-П
	Фрикадельки рыбные (минтай (или треска), лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат, соль йодированная)	120	10,41	8,73	7,58	150,55	TK №165-Т
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	TK №79-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	8,17	6,76	50,28	294,61	TK №256-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,08	0,07	17,22	69,83	TK №486-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	100	8,00	1,50	40,10	206,00	TK №574-П
Итого за обед:		1115	37,65	32,31	183,18	1173,31	
Полдник	Сырники из творога запеченные (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	220	34,76	11,66	39,38	400,40	TK №286-П
	Соус молочный сладкий (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, мука пшеничная, ванилин)	30	0,74	1,28	4,49	32,39	TK №406-П
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 2,5%)	200	1,56	1,14	19,21	93,33	TK №460-П
	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	124,32	TK №82-П
Итого за полдник:		730	38,18	15,20	90,52	650,44	
Итого за день 4:			75,83	47,51	273,69	1823,74	
День 5 (пятница)							
	Закуска порционная овощи консервированные	150	4,65	0,30	9,75	60,00	TK №157-П/TK №157/1 П
	Суп картофельный с рыбой (минтай (или треска), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	300	7,79	2,42	17,52	123,12	TK №119-П

Обед	Запеканка картофельная с говядиной (говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	300	34,54	28,69	30,49	518,34	TK №193/1-T
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	26,18	106,22	TK №495-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	80	6,40	1,20	32,08	164,80	TK №574-П
Итого за обед:		1130	61,37	33,41	165,22	1206,48	
Полдник	Хлебобулочное изделие	100	12,83	12,83	39,00	322,80	-
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,40	4,40	8,80	96,40	TK №469-П
	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	124,32	TK №82-П
Итого за полдник:		580	19,35	18,35	75,24	543,52	
Итого за день 5:			80,72	51,76	240,46	1750,00	
День 6 (Суббота)							
Обед	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	TK №53-1/TK №54-T
	Рассольник домашний (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	300	2,68	6,80	16,05	136,20	TK №101-П
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, морковь, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) / Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	100	25,50	16,30	16,00	312,70	TK №357-П / TK №356-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) / Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	10,21	7,07	44,60	282,96	TK №202-П / TK №207-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	16,77	68,46	TK №491-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	100	8,00	1,50	40,10	206,00	TK №574-П
Итого за обед:		1130	55,22	32,70	185,57	1256,82	
Полдник	Хлебобулочное изделие	100	12,83	12,83	39,00	322,80	-
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 2,5%)	200	1,56	1,14	19,21	93,33	TK №460-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-П
Итого за полдник:		350	18,19	14,37	82,81	533,13	
Итого за день 6:			73,41	47,07	268,38	1789,95	

Среднее значение за период по обедам:		6865	293	205	1078	7324	
Среднее значение за период по полдникам:		2595	103	72	425	2763	
Среднее значение за период весь день:			415,06	295,94	1577,88	10630,28	
День 8 (Понедельник)							
Обед	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	TK №53-Т/TK №54-Т
	Свекольник (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	300	2,65	6,71	18,40	144,55	TK №98-П
	Котлеты из говядины (говядина, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	21,09	17,73	18,12	316,40	TK №339-П
	Соус сметанный с томатом (сметана 15%, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,67	2,97	1,98	37,30	TK №410-П
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,96	3,24	38,66	199,68	TK №211/1-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	26,18	106,22	TK №495-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	80	6,40	1,20	32,08	164,80	TK №574-П
Итого за обед:		1140	43,79	32,80	187,47	1219,45	
Полдник	Сырники из творога запеченные (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	220	34,76	11,66	39,38	400,40	TK №286-П
	Соус молочный сладкий (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, мука пшеничная, ванилин)	30	0,74	1,28	4,49	32,39	TK №406-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	17,18	70,94	TK №459-П
	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	124,32	TK №82-П
Итого за полдник:		730	36,86	14,10	88,48	628,05	
Итого за день 8:			80,65	46,90	275,95	1847,49	
День 9 (Вторник)							
Обед	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	TK №53-Т/TK №54-Т
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	300	6,96	4,47	23,34	161,34	TK №113-П
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	27,38	25,74	21,38	426,66	TK №376-П

	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,08	0,07	17,22	69,83	TK №486-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	80	6,40	1,20	32,08	164,80	TK №574-П
Итого за обед:		1080	49,47	32,43	146,06	1073,13	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	70	6,20	8,80	33,90	239,60	TK №580-П
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,40	4,40	8,80	96,40	TK №469-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	80	6,08	0,64	39,36	187,20	TK №573-П
Итого за полдник:		350	17,68	13,84	82,06	523,20	
Итого за день 9:			67,15	46,27	228,12	1596,33	
День 10 (Среда)							
Обед	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	TK №53-Т/TK №54-Т
	Рассольник домашний (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	300	2,68	6,80	16,05	136,20	TK №101-П
	Котлета из курицы (курица, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	19,24	16,86	11,49	274,63	TK №372-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	TK №79-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	8,17	6,76	50,28	294,61	TK №256-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	26,18	106,22	TK №495-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	70	5,32	0,56	34,44	163,80	TK №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	65	5,20	0,98	26,07	133,90	TK №574-П
Итого за обед:		1075	42,11	39,36	167,48	1191,95	
Полдник	Хлебобулочное изделие	100	12,83	12,83	39,00	322,80	-
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 2,5%)	200	1,56	1,14	19,21	93,33	TK №460-П
	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	124,32	TK №82-П
Итого за полдник:		580	15,51	15,09	85,65	540,45	
Итого за день 10:			57,62	54,45	253,13	1732,40	
День 11 (Четверг)							
	Закуска порционная овощи консервированные	150	4,65	0,30	9,75	60,00	TK №157-П/TK №157/1 П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	300	6,27	4,24	18,32	136,56	TK №80-Т

Обед	Тефтели рыбные с рисом (минтай (или треска), крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	120	14,54	8,12	8,32	164,52	TK №394-Л
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	TK №79-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	10,21	7,07	44,60	282,96	TK №202-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	16,77	68,46	TK №491-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	80	6,40	1,20	32,08	164,80	TK №574-П
Итого за обед:		1145	49,97	32,68	179,24	1210,45	
Полдник	Хлебобулочное изделие	100	12,83	12,83	39,00	322,80	-
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	26,18	106,22	TK №495-П
	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	124,32	TK №82-П
Итого за полдник:		580	14,33	13,95	92,62	553,34	
Итого за день 11:			64,31	46,63	271,86	1763,79	
День 12 (Пятница)							
Обед	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	TK №53-Т/TK №54-Т
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	300	2,15	6,63	13,21	121,06	TK №62-Т
	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	100	10,34	21,03	0,36	232,10	TK №353-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	8,17	6,76	50,28	294,61	TK №256-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	26,18	106,22	TK №495-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	65	5,20	0,98	26,07	133,90	TK №574-П
Итого за обед		1095	34,89	36,34	168,14	1138,39	
Полдник	Хлебобулочное изделие	100	12,83	12,83	39,00	322,80	-
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 2,5%)	200	1,56	1,14	19,21	93,33	TK №460-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-П
Итого за полдник:		350	18,19	14,37	82,81	533,13	

Итого за день 12:			53,08	50,71	250,95	1671,52	
День 13 (Суббота)							
Обед	Овощи натуральные свежие/Овощи натуральные соленые	150	1,05	0,15	2,85	16,50	ТК №53-1/ТК №54-Т
	Суп-лапша домашняя (морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат)	250	2,80	3,95	13,35	100,05	ТК №128-П
	Фрикадельки из курицы (курица, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, соль йодированная)	100	14,80	13,12	8,22	210,16	ТК №200-Т
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная) / Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	300/180	4,20	14,01	24,54	240,96	ТК №102-Т/ ТК №202-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	16,77	68,46	ТК №491-П
	Хлеб пшеничный "Городской"	100	7,60	0,80	49,20	234,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	80	6,40	1,20	32,08	164,80	ТК №574-П
Итого за обед:		1180	37,04	33,30	147,01	1034,93	
Полдник	Хлебобулочное изделие	100	12,83	12,83	39,00	322,80	-
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	26,18	106,22	ТК №495-П
	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	124,32	ТК №82-П
Итого за полдник:		580	14,33	13,95	92,62	553,34	
Итого за 13 день:			51,37	47,25	239,63	1588,26	
		Вес блюд (суммарный), г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Среднее значение за период по обедам:		6715	257	207	995	6868	
Среднее значение за период по полдникам:		3170	117	85	524	3331	
Среднее значение за период весь день:			374,17	292,21	1519,64	10199,78	