

1 меню

«Согласовано»

Директор

11 января 2021г.



«Утверждаю»  
Генеральный директор  
МКЦ «Городской комбинат  
Школьного питания»  
Нахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	20	4,64	5,9	0	52	982
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшенично, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,171	7,893	40,04	264	515
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	873
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,3	20,2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>23,691</b>	<b>20,253</b>	<b>96,66</b>	<b>650</b>	
Обед	Уха Рыбачья (картофель, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод., сайра консерв.)	13/250	4,45	8,93	16,236675	163	17
	Закуска порционная (зеленый горошек)	60	1,86	0,12	3,9	24	984
	Биточки мясные (говядина, хлеб пшенич., соль йодир., масло сл.)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Компот из кураги и облепихи с вит С (курага, облепиха, сахар-песок, аскор. кислота)	200	0,78	0,22	31,7	132	908
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,98	0,36	59	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,35</b>	<b>30,49</b>	<b>119,98668</b>	<b>914</b>	
Полдник	Булочка «Улитка» с глазурью (мука, сахар-песок, молоко, дрожжи, яйцо, глазурь)	75	5,53	3,1	42,1	219	97

	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,33</b>	<b>9,5</b>	<b>51,5</b>	<b>339</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>66,371</b>	<b>60,243</b>	<b>268,14668</b>	<b>1903</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом (горбуша свежая, молоко, яйца, масло сливочное, соль йодированная)	90/12	16,55634	17,3196	1,13516	238	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06393	4,43454	20,047755	132	371
	Кисель из брикета с витамином С (кисель из брикета, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	109	989
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>23,09027</b>	<b>22,21414</b>	<b>71,842915</b>	<b>582</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4,91	4,93	14,25	121	144/998
	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71	984
	Котлета из индейки (филе индейки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль йодированная, масло сливочное)	90	14,997888	15,968898	16,526396	235	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,099	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,16	0,4	24,6	102	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>32,007888</b>	<b>30,997898</b>	<b>128,6664</b>	<b>874</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и луком (тесто сдоб., мясо гов., лук, масло раст.)	75	9,8	8,4	27,8	226	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,85</b>	<b>8,42</b>	<b>36,9</b>	<b>263</b>	
<b>Итого за день 4:</b>			<b>64,948158</b>	<b>61,632038</b>	<b>237,40931</b>	<b>1719</b>	
<b>День 3</b>							
	Пудинг из говядины (говядина, соль йодир., яйцо, молоко, масло слив.)	90	20,29	19,77	0,967	300	804

<b>Завтрак</b>	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая., масло сл., соль йод)	150	4,48	4,43	19,5	136	676
	Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/3	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>27,37</b>	<b>24,56</b>	<b>46,907</b>	<b>577</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями и фаршем (говядина, картофель, лук репч., морковь, масло раст., макаронн. изд., соль йодир.)	6/250	4,37	3,95	18,91	129	893/619
	Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Котлета мясная (говядина п/ф, хлеб, яйцо, сухари панировочные, масло подсолнечное)	90	13,749192	14,349456	12,781314	235,267128	29
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	150	4,3204575	4,078848	29,557983	184	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	59	3,16	0,4	24,6	147,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
<b>Итого за обед</b>			<b>28,0496495</b>	<b>23,218304</b>	<b>107,9693</b>	<b>798,367128</b>	
<b>Полдник</b>	Лепешки со сгущенным молоком (мука, сахар- песок, дрожжи, соль, масло раст, сг. молоко)	100/30	8,2	16,36	57,16	409	71
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,75</b>	<b>17,81</b>	<b>59,33</b>	<b>438</b>	
<b>Итого за день 3:</b>			<b>65,1696495</b>	<b>65,588304</b>	<b>214,2063</b>	<b>1813,367128</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,248	56	776
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	150/38	24,89	16,46	56,05	432	183
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1,551	1,288	2,749	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>33,141</b>	<b>22,188</b>	<b>79,447</b>	<b>616</b>	<b>-</b>

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем ( говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	7/250	3,68	6,46	8,13	105,4	197
	Закуска порционная (горошек зеленый)	60	1,86	0,12	3,9	24	984
	Фрикадельки Удинские (говядина п/ф, молоко 3,2%, яйцо, лук репчатый)	90	19,7984492	16,186491	2,8476994	236	224
	Рис Розовый (крупа рисовая, масло слив., соль йодир., томат паста)	150	3,59385	4,264545	35,666085	195	297
	Чай с сахаром, (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	55	3,16	0,4	24,6	137	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,1222992</b>	<b>27,811036</b>	<b>96,123784</b>	<b>793,4</b>	
Полдник	Печенье Сахарное	42	2,94	6,3	28,56	185	-
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
	Банан	200	3	1	42	192	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,74</b>	<b>13,7</b>	<b>79,96</b>	<b>497</b>	
<b>Итого за день 4:</b>			<b>79,0032992</b>	<b>63,699036</b>	<b>255,53078</b>	<b>1906,4</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)	40/50	11,9	14,3	12,4	227	975
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/6	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,375	0,45	22,95	100	-
	Сок натуральный	1/200	1	0,2	20,2	92	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,895</b>	<b>18,93</b>	<b>94,58</b>	<b>662</b>	
	Рассольник Ленинградский (картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	250	2,24	5,07	16,21	119,5	167
	Маринад овощной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, кислота лимонная, сахар-песок, вода)	60	0,72846	5,68512	4,91673	73,74684	643

Обед	Ёжики мясные (говядина п/ф, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная)	90/2	12,68	11,17	6,75	178	222
	Пюре Рыжик П (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	150	2,97228	5,8674	18,55581	138,91896	867
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,16	0,4	24,6	107	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
	Яблоко свежее	150	0,75	0,75	18,5	70	-
<b>Итого за обед</b>			<b>24,56074</b>	<b>29,32252</b>	<b>110,51254</b>	<b>783,1658</b>	
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (мука пшен. в/с, масло слив., дрожжи прес., сахар-песок, соль йод., сосиска молочная, яйцо)	30/50	7,8	10,8	27,7	239	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,85</b>	<b>10,82</b>	<b>36,8</b>	<b>276</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>53,30574</b>	<b>59,07252</b>	<b>241,89254</b>	<b>1721,1658</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	20	4,64	5,9	0	72	982
	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йодир. масло сливочное)	200/5	7,21074	6,60792	46,61293	274	623
	Напиток кофейный злаковый (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	987
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,375	0,45	22,95	100	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,73574</b>	<b>18,66792</b>	<b>83,03293</b>	<b>577</b>	
Обед	Суп лапша – домашняя с фаршем (лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло раст., говядина)	10/250	5,4	7,3	13,4	142	694/998
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Гуляш (говядина, лук репчатый, томат паста, масло подсолнечное, соль йодир.)	90	11,58	11,869766	3,034	199,6	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод)	150	8,21	5,35	35,91	230,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	47	663

	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,86	0,3825	19,5	91	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,3	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,08</b>	<b>25,282266</b>	<b>91,144</b>	<b>763,9</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Три лепестка" (мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, соль йод., дрожжи прес., яйцо куриное)	75	5,74	5,8	41,17	239,8	327
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,54</b>	<b>12,2</b>	<b>50,57</b>	<b>359,8</b>	
<b>Итого за день 6:</b>			<b>62,35574</b>	<b>56,150186</b>	<b>224,74693</b>	<b>1700,7</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета "Мечта" (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир.)	80	11,0546005	12,925065	9,3263109	197,8	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06393	4,43454	20,047755	132,3576	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,099	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,375	0,45	22,95	100	-
	Мандарин	109	0,87	0,21	8,16	41,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,9335305</b>	<b>18,118605</b>	<b>84,574066</b>	<b>570,6576</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, свекла, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	7/250	3,8	6,1	12,7	122	165
	Закуска порционная (горошек зеленый)	60	1,86	0,12	3,9	24	984
	Биточки паровые (говядина, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль йод.)	90	13,368492	12,345696	8,142498	197,1	774
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,305125	3,932082	32,733041	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
<b>Итого за обед</b>			<b>29,263617</b>	<b>23,267778</b>	<b>98,345539</b>	<b>723,6</b>	

Полдник	Кокроки с яблоками (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йод., молоко, яблоки, масло подсолнечное)	75	4,3734628	8,6883104	34,619203	234,1	511a
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,288	2,17	29	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,9244628</b>	<b>9,9763104</b>	<b>60,789203</b>	<b>354,1</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>54,1216103</b>	<b>51,362693</b>	<b>243,70881</b>	<b>1648,3576</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,055	0,95	5,5	982
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло сливочное, лук репчатый, томат паста, соль йод.)	40/40	10,85	13,58	2,39	175,3	975
	Перловка отварная (перловка, масло слив., соль йодированная)	150	4,28	5,431	29,49	183	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,81	0,37	18,87	92,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,67285</b>	<b>19,57418</b>	<b>69,9</b>	<b>531,3</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод.)	5/250	6,47	6,07	17,95	152,4	157/998
	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	984
	Котлета особая (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное)	90	14,18	17,3	12,74	263,5	555
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,53	4,07	35,41	192,4	552
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	51	4,3	0,57375	29,26	121,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,99</b>	<b>33,61375</b>	<b>117</b>	<b>877,8</b>	
Полдник	Пирожки печеные с картошкой (тесто сдоб., картофель, масло раст.)	75	5,02	4,6	30,7	185	60

<b>Полдник</b>	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,83</b>	<b>6,27</b>	<b>43,92</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за день 8:</b>			<b>56,49285</b>	<b>59,45793</b>	<b>230,82</b>	<b>1669,1</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (сыр)	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/40	32,64	13,96	44,84	435,9	342
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	51	1,65	0,22	11,22	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>37,82</b>	<b>18,6</b>	<b>65,16</b>	<b>582,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный картофельный и фаршем (говядина п/ф, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	8/250	3,7	3,7	18,06	121	698/998
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Котлета Домашняя с маслом сливочным (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо куриное, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное)	90/5	13,22	11,93	20,52	270	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая., масло сливочное, соль йод)	150	4,48	4,43	19,54	136	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3,03	0,4	20,7	101	-
	Хлеб ржаной	20	25,14	0,24	7,92	39,6	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,06</b>	<b>8,91</b>	<b>77,6</b>	<b>719</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка Эстонская с сыром (тесто слобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	413
	Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
<b>Итого за полдник:</b>			<b>8,51</b>	<b>11,72</b>	<b>37,5</b>	<b>309</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>83,39</b>	<b>39,23</b>	<b>180,26</b>	<b>1610,5</b>	
<b>День 10</b>							



Завтрак	Шницель мясной (говядина, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное, масло сливочное)	80	12,22	12,74	11,36	136	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,932	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,125	0,55	28,05	100	-
	Йогурт фруктовый	1/200	5,8	5	22	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,595</b>	<b>22,242</b>	<b>95,84</b>	<b>616</b>	
Обед	Суп Крестьянский с пшеном и фаршем (говядина, картофель, пшено, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	11/250	4,8	7,47	9,3912	124	158/998
	Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	-
	Котлета рыбная с маслом (минтай, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное, масло сливочное)	90/3	11	10,7	12,8	192	626
	Пюре Рыжик II (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	150	2,97228	5,8674	18,55581	138,91896	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,437	0,094	25,5983	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
<b>Итого за обед</b>			<b>24,64928</b>	<b>24,9514</b>	<b>99,76531</b>	<b>725,41896</b>	
Полдник	Булочка "Жучок с повидлом" (мука пшеничная в/с, дрожжи пресованные, сахар-песок, яйцо куриное, масло сливочное, повидло)	75	4,90962	5,43356	43,75553	243,5	344
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Банан	200	3	1	42	192	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,95962</b>	<b>6,45356</b>	<b>94,85553</b>	<b>472,5</b>	
<b>Итого за день 10:</b>			<b>59,2039</b>	<b>53,64696</b>	<b>290,46084</b>	<b>1813,91896</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам</b>			<b>25,0944391</b>	<b>20,534784</b>	<b>78,794391</b>	<b>596,44576</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам</b>			<b>30,2133474</b>	<b>25,786495</b>	<b>104,71135</b>	<b>797,2651888</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам</b>			<b>9,12840828</b>	<b>10,686987</b>	<b>55,212473</b>	<b>356,84</b>	