

«Согласовано»

Директор



08 февраля 2021 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКУ «Городской комбинат

школьного питания»

Шихова 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		
Неделя 5							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13	6,8	30	206	515
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,25	0,3	15,3	77	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,4	78,9	-
Итого за завтрак:			15,56	13,48	75,17	490,9	-
Обед	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	984
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	964/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			25,63	39,66	91,21	807,4	-

Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			10,9	11,8	51,1	357	
Итого за день 1:			52,09	64,94	217,48	1655,3	
День 2							
Завтрак	Колобки рыбные «Приморье» (горбуша, крупа рисов., лук репч., масло растит., яйцо, соль йодир.)	90	15,6	9,9	5,9	177	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Итого за завтрак:			21,71	14,75	55,44	446	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	984
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	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	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
Итого за обед:			29,85	24,11	113,33	768,4	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	324
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	997

Итого за полдник:			5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 2:			57,06	46,24	230,67	1551,7	
День 3							
Завтрак	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	80	11,4	11,25	2,42	156,9	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Снежок кисломолочный	1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за завтрак:			22,64	20,52	90,97	645,8	
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	982
	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	4,2	4,1	11,4	100	996
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир..)	90	13,5	11,5	12,7	209	975
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	585
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
Итого за обед:			27,94	22,15	97,63	682,4	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:			5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 3:			56,46	60,11	245,22	1735,2	
День 4							
	Закуска порционная (сыр)	18	4,17	5,28	0	65,5	982

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари панир., сметана, ннон молоко)	150/20	23,6099	14,9396	46,06675	413	183
	Напиток кофейный "Школьный" (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	180	1,7	1,7	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,5	0,2	10,2	52,5	
Итого за завтрак:			30,28	21,2	72,8	607	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Уха "Рыбацкая" (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., масло слив., сайра)	5/200	2,36	4,96	12,98	106	17
	Фрикадельки "Удинские" (говядина, молоко, яйцо, соль йод.)	90	19,7	16,1	2,8	236	224
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	
Итого за обед:			31,49285	26,31818	81,8091	668,2	
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			9,3	26,7	44,4	449	
Итого за день 4:			71,07285	74,21818	199,0091	1724,2	
Неделя 6							
День 5							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	18	3,48	4,4	0	54	982
	Каша молочная ячневая с маслом (крупаячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1	6,1	26,9	183,7	898
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,7	72,5	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-

Итого за завтрак:			12,98	13,09	72,9	470,2	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5	12,6	107	1000
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			23,14	33,63	76,89	720,4	
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 5:			47,66	58,92	200,36	1550,6	
День 6							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	-
	Шницель мясной с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основн.)	90/30	13,99	15,46	14,56	253	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с медом (чай, мед)	180/18	0,3	0,04	14,6	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:			20,26	20,05	76,63	573	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,7	3,7	18,06	121	698/998
	Котлета Домашняя (мясо гов, свин. лук реп., сухари, яйца, хлеб, масло раст.,)	90	11,8	16,9	9,2	237	246
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	150	3,4	15	31,1	273	629

	Кокрошки из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			28,47	31,09	97,03	788	
Полдник	Кокрошки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный (чай)	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:			0,19	0,04794	24,0364	92,33	
Итого за день б:			48,92	51,18794	197,6964	1453,33	
День 7							
Завтрак	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	90/5	13,59	15,15	12,14	242	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,07	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
Итого за завтрак:			20,26	20,05	76,63	573	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/200	4	3,7	18,9	125,6	893/998
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	150/20	41,1	15,7	41,2	471,9	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,4	65,8	-
Итого за обед			23,93	36,458	104,88	827,21	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328

	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:			8,76	11,78	41,2	306,3	
Итого за день 7:			52,95	68,288	222,71	1706,51	
День 8							
Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	75/5	8,29	21,55	0,36	228	636
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,76	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
Итого за завтрак:			25,64	22,1	89,28	691,5	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	90	12,9	14	2,73	176	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			27,94	23,94	101,63	706,3	
Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			10,7	11,8	53,1	363	
Итого за 8 день:			64,28	57,84	244,01	1760,8	
День 9							
	Котлета мясная (говядина, хлеб пш., сухарь панир, масло раст.)	80	12,22	12,74	11,36	209	29

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,11	0,41	20,91	102,5	-
	Йогурт фруктовый	1/200	5,86	5	22,58	156	-
Итого за завтрак:			25,55	28,4	80,49	678	
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	4,7	6,6	80	197/998
	Котлета Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)	90/30	12,38	20,16	10,75	276	225
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед			24,19	21,88	103,64	723,9	
Полдник	Булочка Посыпная (мука, сахар, масло слив., дрожжи прес.)	75	4,94	7,68	39,72	247	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар-песок)	200	1,8	1,67	13,22	75	986
Итого за полдник:			6,74	9,35	52,94	322	
Итого за день 9:			56,48	59,63	237,07	1723,9	
День 10							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	32,64	13,96	44,84	435,9	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-

Итого за завтрак:			18,49	30,61	70,62	636,1	
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/200	3,19	5,18	12,9	111,4	167
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	13,55	11,53	12,78	219	626
	.сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:			50,78	21,81	99,89	806,9	
Полдник	Коржик Молочный (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)	75	5	14,99	37,97	307	413
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:			5	14,99	61,97	398	
Итого за день 10:			74,27	67,41	232,48	1841	
Среднее значение за период по завтракам			21,337	20,425	76,093	581,15	
Среднее значение за период по обедам			27,141285	24,49482	87,49391	671,09	
Среднее значение за период по полдникам			7,451	12,34879	49,78364	339,193	