

1 неделя

«Согласовано»

Директор

11 января 2021г.



«Утверждаю»  
Генеральный директор  
МКП «Городской комбинат  
Школьного питания»  
Шахова А.М.

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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	30	6,96	8,84	0	109	982
	Яйцо вареное	1 шт	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	8,1	10	40,08	284	515
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	873
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,48	120	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,3	20,2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,17</b>	<b>25,33</b>	<b>98,23</b>	<b>735</b>	
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод., сайра консерв.)	13/250	4,45	8,93	16,23	163	17
	Закуска порционная (зеленый горошек)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., соль йодир., масло сл.)	100	15,27	15,94	14,2	261	29
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,65	5,4	41,53	241	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	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,42</b>	<b>31,31</b>	<b>137,46</b>	<b>971</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>71,92</b>	<b>66,14</b>	<b>287,19</b>	<b>2045</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом (горбуша свежая, молоко, яйца, масло сливочное, соль йодированная))	100/15	19,4	21,6	2,83	284	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Кисель из брикета с витамином С (кисель из брикета, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	109	989
	Хлеб пшеничный йодированный	58	4,35	0,58	29,58	145	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>27,37</b>	<b>27,48</b>	<b>83,61</b>	<b>697</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	4/250	4,63	4,7	14,25	118	144/998
	Закуска порционная (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	119	984
	Котлета из индейки (филе индейки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль йодированная, масло сливочное)	100	16,6	15,35	14,2	261	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,36	4,71	39,27	225	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	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,63</b>	<b>34,29</b>	<b>122,73</b>	<b>936</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 2:</b>			<b>70,85</b>	<b>70,19</b>	<b>243,24</b>	<b>1896</b>	
<b>День 3</b>							
	Пудинг из говядины (говядина, соль йодир., яйцо, молоко, масло слив.)	100	22,56	21,98	1,07	292	804

Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая., масло сл., соль йод)	180	5,37	5,32	23,45	163	676
	Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/3	0,21	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>32,26</b>	<b>27,9</b>	<b>66,27</b>	<b>648</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, лук репч., морковь, масло раст., макаронн. изд., соль йодир.)	250	2,69	2,6	18,91	110	893/619
	Закуска порционная (огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Котлета мясная (говядина п/ф, хлеб, яйцо, сухари панировочные, масло подсолнечное)	100	15,27	15,94	14,2	261	29
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	180	5,18	4,89	35,46	206	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,17	0,04	8,2	34	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,65</b>	<b>24,12</b>	<b>102,4</b>	<b>738</b>	
Полдник	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>69,66</b>	<b>69,83</b>	<b>228</b>	<b>1824</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	150/20	23,61	14,94	46	413	183
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	180	1,39	1,3	1,95	25	603
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,27	0,17	8,67	42	-
	Яблоко свежее	112	0,4	0,4	10,9	53	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,27</b>	<b>16,41</b>	<b>56,62</b>	<b>480</b>	-
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	7/250	3,68	6,48	8,13	105	197

Обед	Закуска порционная (горошек зеленый)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Фрикадельки Удинские (говядина п/ф, молоко 3,2%, яйцо, лук репчатый)	100	21,9	17,9	3,15	262	224
	Рис Розовый (крупа рисовая, масло слив., соль йодир., томат паста)	180	4,3	5,1	42,7	234	297
	Чай с сахаром, (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2	0,27	13,77	67	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,35</b>	<b>30,21</b>	<b>91,27</b>	<b>784</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>74,36</b>	<b>60,32</b>	<b>227,85</b>	<b>1761</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)	50/50	13,7	16,97	2,99	219	975
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,27	225	307
	Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/2	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Сок натуральный	1/200	1	0,3	20,2	92	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>24,28</b>	<b>22,43</b>	<b>96,56</b>	<b>692</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир., сметана)	8/250	4,03	11,08	16,24	143	167
	Маринад овощной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, кислота лимонная, сахар-песок, вода)	100	1,21	9,47	8,19	123	643
	Ёжки мясные (говядина п/ф, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная)	100	14,07	10,8	7,48	183	222
	Пюре Рыжик II (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	180	3,56	7,04	22,26	167	867

	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	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,09</b>	<b>39,55</b>	<b>101,19</b>	<b>837</b>	
<b>Полдник</b>	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>59,22</b>	<b>72,8</b>	<b>234,55</b>	<b>1805</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (сыр)	20	4,64	5,9	0	73	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)	250/10	9,64	10,65	58,31	365	623
	Напиток кофейный злаковый (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	51	3,82	0,51	26,01	127	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>23,54</b>	<b>22,86</b>	<b>101,17</b>	<b>710</b>	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
<b>Обед</b>	Суп лапша – домашняя с фаршем (лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло раст., говядина)	10/250	5,45	7,36	13,42	141,8	996
	Гуляш (говядина, лук репчатый, томат паста, масло подсолнечное, соль йодир.)	30/70	9,03	10,83	4,21	150	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,17	0,04	8,2	34	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,72	0,23	11,73	57	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,3</b>	<b>25,44</b>	<b>96,33</b>	<b>714,8</b>	

Полдник	Булочка "Три лепестка" (мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, соль йод., дрожжи прес., яйцо куриное)	75	5,74	5,8	41,17	240	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>360</b>	
<b>Итого за день 6:</b>			<b>64,38</b>	<b>60,5</b>	<b>248,07</b>	<b>1784,8</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Котлета "Мечта" (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир.)	80	11,05	12,92	9,32	198	251a
	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	-
	Мандарин	143	1,14	0,28	10,7	54	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,86</b>	<b>18,1</b>	<b>84,51</b>	<b>583</b>	
	Закуска порционная (горошек зеленый)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
Обед	Борщ из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, свекла, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	250	1,9	4,5	12,79	100	165
	Биточки паровые (говядина, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль йод.)	100	14,25	13,09	8,1	207	774
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,36	4,7	39,27	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,89</b>	<b>23,17</b>	<b>102,94</b>	<b>723</b>	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йод., молоко, яблоки, масло подсолнечное)	75	4,3734628	8,68831	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>9,97631</b>	<b>60,789203</b>	<b>354,1</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>54,6744628</b>	<b>51,24631</b>	<b>248,2392</b>	<b>1660,1</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	46	0,322	0,046	0,874	5,06	982
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло сливочное, лук репчатый, томат паста, соль йод.)	50/50	13,7	17	2,99	219	975
	Перловка отварная (перловка, масло слив., соль йодированная)	180	5,18	4,88	35,46	206,4	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>22,582</b>	<b>22,456</b>	<b>77,924</b>	<b>605,46</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	119	984
	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод.)	250	5,07	4,95	17,95	137	157/998
	Котлета особая (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное)	100	15,75	19,23	14,16	293	555
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,23	4,88	41,49	230,9	552
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,19	0,04	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,82</b>	<b>38,72</b>	<b>120,64</b>	<b>945,9</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с картошкой (тесто сдоб., картофель, масло раст.)	75	5,02	4,6	30,7	185	60
	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>61,232</b>	<b>67,446</b>	<b>242,484</b>	<b>1811,36</b>	
<b>День 9</b>							
	Закуска порционная (сыр)	18	4,17	5,3	0	65,5	982

Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/40	33,36	14,81	50,39	469	342
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	663
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>40,49</b>	<b>21,65</b>	<b>88,55</b>	<b>715,5</b>	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный картофельный и фаршем (говядина п/ф, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18,06	121	698/998
	Котлета Домашняя с маслом сливочным (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо куриное, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное)	100	13,38	20,18	10,39	277	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая., масло сливочное, соль йод)	180	5,37	5,32	23,45	163	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,17	0,04	8,2	34	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>13,82</b>	<b>9,82</b>	<b>75,59</b>	<b>708</b>	
Полдник	Плюшка Эстонская с сыром (тесто сдобное 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>62,82</b>	<b>43,19</b>	<b>201,64</b>	<b>1732,5</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Шницель мясной с маслом сливочным (говядина, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное, масло сливочное)	80/3	12,22	12,74	11,36	169	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,4	0,08	25,5	105	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-



	Йогурт фруктовый	1/200	5,86	5	22,58	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>25,28</b>	<b>22,07</b>	<b>101,07</b>	<b>697</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	-
	Суп Крестьянский с пшеном и фаршем (говядина, картофель, пшено, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	15/250	5,98	8,38	9,39	137	158/998
	Котлета рыбная с маслом (минтай, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное, масло сливочное)	100/5	12,24	13	14,26	224	626
	Пюре Рыжик II (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	180	3,5	7,04	22,2	167	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,05	0,02	9,1	37	435
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,48	120	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,05</b>	<b>29,38</b>	<b>93,21</b>	<b>735</b>	
<b>Полдник</b>	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>61,28962</b>	<b>57,90356</b>	<b>289,13553</b>	<b>1904,5</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам</b>			<b>26,7102</b>	<b>22,6686</b>	<b>85,4514</b>	<b>656,296</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам</b>			<b>65,04060828</b>	<b>61,95659</b>	<b>245,03987</b>	<b>1822,426</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам</b>			<b>7,97440828</b>	<b>9,466987</b>	<b>50,155473</b>	<b>320,86</b>	