

«Согласовано»

Директор

25 января 2021г.



2021 г. январь



«Утверждаю»

Генеральный директор

ШКО МКП «Городской комбинат

Центрального питания»

Шахова А.М.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,3	95	-
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,6	84	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,87</b>	<b>19,14</b>	<b>84,95</b>	<b>592</b>	<b>-</b>
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6	15,7	130	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	100	13,7	14,3	12,7	235	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	180	5,3	3,93	32,7	187	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,59</b>	<b>25,22</b>	<b>112,32</b>	<b>791</b>	
Полдник	Булочка Неженка (тесто сдобн., молоко сгущ. вареное)	75	5,8	5,5	44,4	251,7	324

	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,6</b>	<b>11,9</b>	<b>53,8</b>	<b>371,7</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>56,06</b>	<b>56,26</b>	<b>251,07</b>	<b>1754,7</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	982
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (индейка, лук репч., морковь, масло раст., крупа гречневая, соль йод., яйцо, молоко, масло слив.)	200/5	23,5	28,8	25,5	456	980
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,2	0,06	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,3	95	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,69</b>	<b>29,26</b>	<b>57,98</b>	<b>606,2</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем ( фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод )	15/250	5,95	7,95	8,308	128	197/998
	Котлета рыбная с маслом (минтай, масло раст., хлеб пш., сухарь панир.)	100/5	12,2	12,81	14,2	224	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,5	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,5	0,47	23,9	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,77</b>	<b>26,94</b>	<b>104,228</b>	<b>777</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,13</b>	<b>18,85</b>	<b>44,19</b>	<b>375</b>	
<b>Итого за день 2:</b>							
<b>День 3</b>							
	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0	54	-

Завтрак	Запеканка из творога с джемом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, джем)	200/25	39,75	14,3	47,83	476	342
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,19	0,04	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,2	65	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>45,37</b>	<b>19,02</b>	<b>70,13</b>	<b>632</b>	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка «Детская» (сосиски молочные, колбаса, говядина, лук репчатый, огурцы конс, картофель, масло слив., томатная паста)	10/250	2,89	5,2	7,68	89,18	996
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)	100	8,78	12,77	4,19	166,9	975
	Перловка отварная (перловка, масло сл., соль йодир.)	180	4,3	4	29,5	172	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,3	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	158	
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,9</b>	<b>27,76</b>	<b>106,67</b>	<b>789,48</b>	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст.)	75	5	4,6	30,7	185	60
	Напиток кофейный «Школьный» (напиток кофейный злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89	987
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,7</b>	<b>6,3</b>	<b>47,3</b>	<b>274</b>	
<b>Итого за день 3:</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Ёжики мясные (говядина, хлеб пшен.,масло раст.,соль дир.соу)	100	14	10,8	7,4	183	222
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,76	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,04	0,32	19,68	94	-

	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	6,4	5	21,6	158	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>29,96</b>	<b>20,87</b>	<b>101,64</b>	<b>716</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяж., свекла, капуста, картофель, морковь, т.паста, соль йодир., масло растит.)	5/250	3,54	5,74	14,7	125,03	151/998
	Рыба запеченная с маслом (минтай, мука пшен., масло подсолн., соль йод.)	100/5	17,43	10,06	4,456	181,9	275
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	297
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,2	1,1	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,51</b>	<b>22,79</b>	<b>111,226</b>	<b>782,43</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	60	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200	0,3	0,08	12,7	53	705
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,5</b>	<b>5,98</b>	<b>52</b>	<b>280</b>	
<b>Итого за день 4:</b>			<b>64,97</b>	<b>49,64</b>	<b>264,866</b>	<b>1778,43</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета рыбная с маслом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., масло слив.)	100/6	12,25	13,9	14,2	231	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,2	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	123	0,9	0,2	9,2	46	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,02</b>	<b>19,6</b>	<b>89,9</b>	<b>620</b>	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,66	0,12	2,28	14,4	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	10/250	7,845	7,202	17,79	167	157/998
	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., соль йодир)	100	15,2	15,9	14,2	261	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/20	0,2	0,08	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,525</b>	<b>30,142</b>	<b>108,19</b>	<b>854</b>	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,9</b>	<b>13,1</b>	<b>30,5</b>	<b>281</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>65,445</b>	<b>62,842</b>	<b>228,59</b>	<b>1755</b>	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,69	9,58	39,47	266,9	898
	Напиток кофейный "Школьный" (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	
	Яблоко свежее	175	0,875	0,87	21,57	102,3	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,475</b>	<b>16,48</b>	<b>90,83</b>	<b>580,2</b>	
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йод.)	5/250	2,5	5,28	9,96	97,4	1005
	Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панировочные, масло подсолнечное)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29

	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	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	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,35</b>	<b>26,89</b>	<b>110,06</b>	<b>823,4</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с повидлом "Обсыпная" (мука пшен., масло слив., сахар-песок, дрожжи прес., повидло, соль йод.)	75	4,8310266	8,631709	42,339429	266	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>			<b>10,6310266</b>	<b>15,03171</b>	<b>51,739429</b>	<b>386</b>	
<b>Итого за день б:</b>			<b>55,4560266</b>	<b>58,40171</b>	<b>252,62943</b>	<b>1789,6</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд "Фантазия" (горбуша, хлеб, сметана, лук репч., сыр, масло подсол.)	110	16,08	14,21	19,27	269,3	4а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,48	6,5	29,4	194,04	371
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,864</b>	<b>20,79554</b>	<b>61,5192</b>	<b>517,14</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/250	4	6,2	13,42	126	694
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пшен., лук репч., масло подсолн., соль йод., томат паста, мука пшен.)	100/50	13,51547667	19,7912	15,71661	294,04	193
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	180	5,184549	4,894618	35,46958	206,6	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>26,79002567</b>	<b>31,49582</b>	<b>108,62619</b>	<b>826,6</b>	

<b>Полдник</b>	Пицца с индейкой (мука пшен., масло слив., сахар-песок, соль йод., дрожжи прес., яйцо, филе индейки, капуста, лук репч., сметана, сыр, томат паста.)	80	11,34	13,63	24,59	266,44	1003
	Кисель с витамином С	200	0,02	0	27,2	109	989
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,36</b>	<b>13,63</b>	<b>51,79</b>	<b>375,44</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>59,01402567</b>	<b>65,92136</b>	<b>221,93539</b>	<b>1719,18</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн., соль йод.)	90	12,14	19,34	8,97	258,6	225
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,656328	5,402232	41,533947	241,3	310
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	
	Йогурт фруктовый	1/200	6	5	22	158	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>27,316328</b>	<b>30,09223</b>	<b>98,433947</b>	<b>777,4</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с фаршем (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	5/250	3,76	3,74	18	121	698
	Гречневая запеканка с индейкой (филе индейки, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод., яйцо куриное, молоко, масло слив.)	200	23,47	25,22	25,51	423	980
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75,6	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,03285</b>	<b>29,93818</b>	<b>93,8391</b>	<b>783,2</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог песочный Домашний (мука пшен., масло слив., яйца, сахар-песок., повидло(жем))	80	4,574	11,617	46,9	310	525
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,53996</b>	<b>13,86306</b>	<b>76,64966</b>	<b>453,8</b>	

<b>Итого за 8 день:</b>			<b>66,889138</b>	<b>73,89347</b>	<b>268,92271</b>	<b>2014,4</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (сыр)	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Запеканка творожная с курагой со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йод., крупа манна, курага, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	200/30	13,18	17,1	76,4	512,6	974
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>27,846328</b>	<b>30,16223</b>	<b>102,00395</b>	<b>794,9</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,15	6	8,29	99,9	197
	Котлета "Мечта" (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	100	13,81	16,15	11,65	247,3	251a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	180	4,324	5,73	43,73	243,8	552
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб кислота)	180	0,84	0,04	18,75	86,47	441
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>33,03285</b>	<b>29,93818</b>	<b>93,8391</b>	<b>783,2</b>	
<b>Полдник</b>	Лепешки с джемом (мука, сахар-песок, дрожжи, соль, масло раст, джем)	100/30	6,19796	13,81512	61,99866	393,4	71
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,04794	14,651	60,4	977
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,124</b>	<b>13,067</b>	<b>49,07</b>	<b>339</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>67,003178</b>	<b>73,16741</b>	<b>244,91305</b>	<b>1917,1</b>	
<b>День 10</b>							
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло сливочное, лук репчатый, томат паста, соль йод.)	110	16,3	19,7	2,99	223,4	975



Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,0735	5,242776	43,644055	250	307
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,265506	1,1822	19,825742	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,639006</b>	<b>26,52498</b>	<b>86,859797</b>	<b>664,4</b>	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	10/250	5,04039	7,32974	16,21984	151	167
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен., соль йод., масло подсолн.)	220	15,89	21,21	21,7	341,37	1006
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137,5	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,3	
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,76439</b>	<b>29,79528</b>	<b>96,47904</b>	<b>776,97</b>	
Полдник	Сочни с творогом (мука пшен., масло слив., сахар-песок, соль йод., яйцо, сметана, творог)	75	8,37	9,32	29,19	234,2	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>			<b>8,42</b>	<b>9,34</b>	<b>38,29</b>	<b>271,2</b>	
<b>Итого за день 10:</b>			<b>63,823396</b>	<b>65,66026</b>	<b>221,62884</b>	<b>1712,57</b>	
Среднее значение за период по завтракам			<b>25,6050662</b>	<b>23,1945</b>	<b>84,424689</b>	<b>650,024</b>	
Среднее значение за период по обедам			<b>29,92651157</b>	<b>28,09095</b>	<b>104,54774</b>	<b>798,728</b>	
Среднее значение за период по полдникам			<b>8,29049866</b>	<b>12,10618</b>	<b>49,532909</b>	<b>340,714</b>	
Среднее значение по объемам блюд на завтрак		<b>552</b>					
Среднее значение по объемам блюд на обед		<b>835</b>					
Среднее значение по объемам блюд на полдник		<b>282</b>					