

«Согласовано»

Директор _____

08 февраля 2021г.



«Утверждаю»

Генеральный директор
МКУ «Городской комбинат
школьного 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		
Неделя 5							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,1	7,89	40	263,9	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	194	0,77	0,77	19	91	-
Итого за завтрак:			17,63	14,67	87,77	562,9	-
Обед	Закуска порционная (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	119	
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	
Итого за обед:			27,95	45,11	103,88	911	

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:			56,48	71,58	242,75	1830,9	
День 2							
Завтрак	Колобки рыбные «Приморье» (горбуша, крупа рисов., лук репч., масло растит., яйцо, соль йодир.)	100	17,3	11	6,6	220	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	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:			23,95	16,72	60,1	516	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	15,27	15,9	14,2	261	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	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	17	1,98	0,36	11,88	33	
Итого за обед:			33,87	27,55	126,37	869	
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:			63,32	51,65	248,37	1722,3	
День 3							
Завтрак	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	100	14,34	14	3	196,1	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Снежок кисломолочный	1/200	5,4	5	21,6	158	-
Итого за завтрак:			27,11	24,1	102,5	744,6	
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	1007
	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4,9	4,9	14,25	121	144/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	100	15	12,8	14,2	232	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234,5	297
	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	17	1,98	0,36	11,88	33	
Итого за обед:			31,58	25,31	114,8	793,5	
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:			64,57	66,85	273,92	1945,1	
День 4							
	Сыр Российский	20	4,64	5,87	0	72,8	982

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	200/20	31	19,3	57,7	529	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
Итого за завтрак:			38,84	27,07	84,5	741,3	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	5/250	2,82	5,88	16,2	129,2	17
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	100	21,9	17,9	3,1	262,5	224
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
Итого за обед:			36,08	30,078	95,08	774,31	
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:			84,22	83,848	223,98	1964,61	
Неделя 6							
День 5							
Завтрак	Сыр Российский	20	4,64	5,87	0	72,8	982
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,8	6,5	35,9	230	898
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,85	87,5	-

	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
Итого за завтрак:			16,38	15,08	85,05	549,8	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/7	11	28,9	0,49	307	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	39	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			21,78	39,43	75,4	761	
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:			49,7	66,71	211,02	1670,8	
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.)	100/30	15,52	17,06	15,98	279	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	40	6,04	0,4	10,4	100	-
Итого за завтрак:			32,51	31,17	84,2	774	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18,06	121	698/998
	Котлета Домашняя (мясо гов, свин, лук реп., сухари, яйца, хлеб, масло раст.)	100	13,2	18,8	10,2	263	246

	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	180	4,1	18	37	328	629
	Напиток 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	
Итого за обед:			31,76	35,91	106,83	882	
Полдник	Кокроки 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:			64,46	67,12794	215,0664	1748,33	
День 7							
Завтрак	Биточки рыбные с маслом горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	100/7	15,11	17,89	14,2	278	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	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	46	3,5	0,46	23,46	115	-
Итого за завтрак:			22,85	23,74	85,8	650	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/250	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)	200/20	41,1	15,7	41,2	472	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			50,78	21,81	99,89	807	-

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:			82,39	57,33	226,89	1763,3	
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.)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234,5	297
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/3	0,22	0,05	13,76	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	55	-
Итого за завтрак:			20,65	33,67	68,08	661,1	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	100	14,3	14	3,03	196	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	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:			31,56	25,75	112,9	797,5	
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:			62,91	71,22	234,08	1821,6	
День 9							

Завтрак	Котлета мясная с маслом (говядина, хлеб пш., сухарь панир, масло раст.)	100/4	15,3	18,84	14,2	287	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,36	4,41	32,27	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Йогурт фруктовый	1/200	5,86	5	22,58	156	-
Итого за завтрак:			30,61	28,67	98,55	805	
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	100	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)	100/30	13,73	22,61	11,76	305	225
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	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			26,68	25,05	112,33	787,6	
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:			64,03	63,07	263,82	1914,6	
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.)	150/20	32,64	13,96	44,84	435,9	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	

	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за завтрак:			41,74	20,35	77,26	666,4	
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	3,64	6,2	16,21	135	167/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	100	15,05	12,81	14,2	232,3	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158,8	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	807	
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:			97,52	57,15	239,12	1871,4	
Среднее значение за период по завтракам			27,227	23,524	83,381	667,11	
Среднее значение за период по обедам			34,282	29,7808	104,737	818,991	
Среднее значение за период по полдникам			7,451	12,34879	49,78364	339,193	