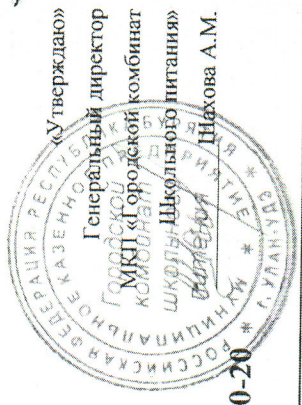


«Согласовано»  
 Директор  
 КОМПЕТЕНТНЫЙ ЦЕНТР ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
 «Утверждаю»  
 Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 коммунального питания»  
 Школьного питания  
 Директор А.М.  
 Николаева



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

Возрастная категория: **11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	
<b>День 1</b>								
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.)	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		-
<b>Итого за завтрак:</b>								
			<b>15,56</b>	<b>13,48</b>	<b>75,17</b>	<b>490,9</b>		-
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		-
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39		-
			<b>25,63</b>	<b>39,66</b>	<b>91,21</b>	<b>807,4</b>		-

<b>День 2</b>										
<b>Завтрак</b>	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	-			
	<b>Итого за завтрак:</b>	60	<b>21,71</b>	<b>14,75</b>	<b>55,44</b>	<b>446</b>	984			
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	5/200	0,66	0,12	2,28	14,4	1000			
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	90	13,74	14,34	12,78	235	29			
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	5,25	3,9	32,7	187	307			
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	0,57	0,09	24,09	99	611			
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	30	2,25	0,3	15,3	75	-			
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,98	0,36	11,88	33	-			
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,85</b>	<b>24,11</b>	<b>113,33</b>	<b>768,4</b>				
<b>День 3</b>										
<b>Завтрак</b>	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	-			
	<b>Итого за завтрак:</b>	1/200	5,4	5	21,6	158	645,8			
		<b>22,64</b>	<b>20,52</b>	<b>90,97</b>	<b>645,8</b>					

<b>Обед</b>	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	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,94</b>	<b>22,15</b>	<b>97,63</b>	<b>682,4</b>	
	<b>День 4</b>						
	<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (сыр)	18	4,17	5,28	0	65,5
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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>30,28</b>	<b>21,2</b>	<b>72,8</b>	<b>607</b>	
Закуска порционная (огурцы свежие)		60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за обед:</b>						

	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,49285</b>	<b>26,31818</b>	<b>81,8091</b>	<b>668,2</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (горбуша, хлеб, сухари, масло раст., соль йодир., соус молочный)	80	9,8	13,7	8,1	195,4	218
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	180/4	0,2	0,04	12,4	50,8	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,7	0,37	18,8	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,1</b>	<b>18,04</b>	<b>88,63</b>	<b>619,2</b>		
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	3,1	6	8,2	100	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	90	13,2	15,9	13,5	251	990
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,6	5,3	24	158,8	371
	Компот из кураги и облепихи с вит С (курага, облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, аскор. кислота)	180	0,7	0,2	2,8	119	908
<b>Итого за обед:</b>		<b>26,68</b>	<b>28,36</b>	<b>84,58</b>	<b>785,8</b>		
<b>Неделя 6</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (сыр)	18	3,48	4,4	0	54	982
	Каша молочная ячневая с маслом (крупаяячневая, 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	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,98</b>	<b>13,09</b>	<b>72,9</b>	<b>470,2</b>	
	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	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,14</b>	<b>33,63</b>	<b>76,89</b>	<b>720,4</b>	
<b>День 7</b>							
	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	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,26</b>	<b>20,05</b>	<b>76,63</b>	<b>573</b>	
	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 Нежарка 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	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,47</b>	<b>31,09</b>	<b>97,03</b>	<b>788</b>	
<b>День 8</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со стуженным 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	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>41,74</b>	<b>20,35</b>	<b>77,26</b>	<b>666,4</b>	
<b>Обед</b>	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
	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,93</b>	<b>36,458</b>	<b>104,88</b>	<b>827,21</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета мясная (говядина, хлеб пш., сухарь панир, масло раст.,)	80	12,22	12,74	11,36	209	29
	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>25,64</b>	<b>22,1</b>	<b>89,28</b>	<b>691,5</b>	
	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
<b>Обед</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,94</b>	<b>23,94</b>	<b>101,63</b>	<b>706,3</b>	
<b>День 10</b>							
	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
<b>Завтрак</b>	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>25,55</b>	<b>28,4</b>	<b>80,49</b>	<b>678</b>	
	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
<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989

