

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

«Согласовано»
 Директор
 Для
 ДОКУМЕНТОВ
 КОМПЕТ. ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г. УЛАН-УДЭ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 1
 ТИМНАЗИЯ № 3 Г. УЛАН-УДЭ
 * ИНН 0323010000 * ОГРН 1020301000000

24 февраля 2017 г. Меню приготовляемых 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 7							
День 1 (среда)							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	982
	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	23	1,72	0,23	11,73	57,5	-
Итого за завтрак:	Яблоко	140	0,72	0,72	17,6	84	-
			18,06	21,94	77,38	590,5	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшенич., масло раст., соль йодир., сухари панир.)	100	15,2	15,9	14,2	261	29
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8,95	16,3	39,5	340	808
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок, витамин С)	200	0,21	0,09	14,38	58	999
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
			33,03	39,23	108,5	923	

День 2 (четверг)										
Завтрак	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	75	10,11	16,07	7,48	215	225			
	Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	150	5,54	4,5	34,61	201	310			
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432			
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80				
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91				
Итого за завтрак:										
		60	18,1	20,91	91,51	643	982			
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	10/200	0,42	0,06	1,14	6,6	1005			
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат)	90	2,1	4,4	7,9	80,8	983			
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,7	187	307			
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	200	0,38	0,13	18,2	75	667			
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	30	2,25	0,3	15,3	75	-			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	7,92	39	-			
	Хлеб ржаной		25,37	33,96	92,36	779,4				
Итого за обед										
День 3 (пятница)										
Завтрак	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,72	25,3	0,42	272	636			
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,2	552			
	Кисель с витамином С (кисель, вода, сахар-песок, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	109	989			
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,7	67,5	-			
Итого за завтрак:										
		5/200	16,36	30,35	77,76	651,7	197/998			
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)		2,8	5	6,6	83				

Обед	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/2	12,4	15,9	10,5	235,8	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,53	14,79	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	-
	Итого за обед		23,68	27,6	103,83	744,3	
День 4(суббота)							
Завтрак	Сыр Российский	18	4,1	5,3	0	65	982
	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,7	19,2	20,62	326	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,25	0,34	17,34	85	-
Итого за завтрак:		24,1	24,86	47,06	513		
Обед	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяж., свекла, капуста, картофель, морковь, т.паста, соль йодир., масло растит.)	5/200	1,9	3,7	13,9	97	151/998
	Тфтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.)	90/30	13,2	19,2	18,3	300	193/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага, лимон кислота, аскорб кислота, сахар-песок)	180	0,84	0,04	18,75	86,47	441
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,7	56	-
Итого за обед:		24,31	28,03	115,42	825,47		
Неделя 8							
День 5 (понедельник)							
	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776

Завтрак	Сыр Российский	15	3,48	4,4	0	54,6	982	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	4,25	6,02	29,58	189,6	898	
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,15	0,42	21,42	105	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-	
Итого за завтрак:		16,32	16,64	91,85	582	982		
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982	
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	2,7	5,8	7,9	95,6	1005	
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сахар, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	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	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Итого за обед:		26,68	24,87	91,97	702,7		
	День 6 (вторник)							
	Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	55	0,6	0,11	2,09	13,2	982
Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.) 70/20		90	9,3	13,2	10,1	197	193/370	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		150	8,2	5,3	35,9	224	632	
Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки, сахар)		200/10	0,3	0,08	12,7	53	705	
Хлеб пшеничный йодированный		32	2,4	0,32	16,3	80	-	
Итого за завтрак:		12,6	10,49	76,25	452,1	982		
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982	
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998	

Обед	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	15,1	24,1	36,8	425,5	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:		23,81	29,99	98,5	743,5	
День 7 (среда)							
Завтрак	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подс.)	50	7,7	4,4	12,2	119	1011
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4	5,87	26,7	176	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	41,1	
	Итого за завтрак:		28,83	18,95	96,1	677,9	
Обед	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,7	7,5	12,9	134	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8,9	10,2	3,6	142,5	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	4,32	4,07	29,55	172,2	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
Итого за обед:		22,05	23,08	104,17	698,8		
День 8 (четверг)							
Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., стуженное молоко)	100/20	21,2	8,7	26	267,8	342	

Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн. йодир.)	10/30	2,33	7,55	15,43	141,1	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Банан	250	3,75	1,25	52,5	240	-
Итого за завтрак:			21,46	17,43	57,97	497,9	
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,29	3,22	14,4	99,97	698/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.,)	90	10,9	8,6	12,7	172	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед			23,52	17	111,58	680,97	
День 9 (пятница)							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Пудинг из говядины (мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	60	13,5	13,1	0,6	175	804
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	
Итого за завтрак:			20,8	19,01	77,09	567,2	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6	8,2	15,7	161,8	1000/998
	Жаркое из сердца (сердце гов., картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/160	15,1	8,6	21,9	226,5	1010

Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислоты)	200	0,97	0,05	22,9	96	441
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	-
Итого за обед:		28,22	17,77	99,02	675,3	
День 10 (суббота)						
Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	160/10	15,93	25,73	2,95	307	199
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	-
Сок фруктовый	1/200	0,2	0	20,2	91	
Итого за завтрак:		20,15	27,51	42,15	509,5	
Суп картофельный с овсяными хлопьями и фаршем (говядина, картофель, хлопья овсяные, лук репч., морковь, масло раст., соль йод.)	5/200	2,84	3,05	12,28	88	581/998
Шницель мясной с маслом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн., масло слив.)	90/5	13,7	17,9	12,8	268,3	29
Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар, мука пшен.)	150	3,39	5,12	13,85	115	657
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,19	0,04	9,1	37,6	663
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,4	
Мандарин	110	0,08	0,22	8,25	41,8	
Итого за обед:		24,5	26,97	84,6	690,1	
Среднее значение за период по завтракам		19,602	20,518	74,209	568,3	
Среднее значение за период по обедам		22,875	23,657	93,384	676,314	