

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

*Шахова А.М.*

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



«Согласовано»  
 Директор  
 24 февраля 2021 г.

Возрастная категория: **14 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 7</b>							
<b>День 1 (среда)</b>							
<b>Завтрак</b>	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	7,89	12,46	34,6	282	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,63	1,5	11,9	67,7	986
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,52	0,47	23,9	117	
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,7	66	-
<b>Итого за завтрак:</b>							
		60	0,66	19,03	84,35	588,7	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)			0,12	2,28	14,4	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,52	5,21	10,7	104	694/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир., сухари панир.)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	7,46	13,5	32,9	284	808
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок, витамин С)	200	0,21	0,09	14,38	58	999
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,5	0,47	23,9	117	-	
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-	
<b>Итого за обед:</b>							
			31,03	34,05	108,74	870,9	

<b>День 2 (четверг)</b>										
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,1	19,3	8,9	258,6	225			
<b>Завтрак</b>	Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	180	6,6	5,4	41,5	241	310			
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432			
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-			
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-			
<b>Итого за завтрак:</b>										
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,42	0,06	1,14	6,6	982			
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат)	10/250	2,5	5,2	9,9	97,4	1005			
<b>Обед</b>	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	100	15,11	27,67	10,22	351,1	983			
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	180	5,3	3,93	32,7	187	307			
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	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	-			
<b>Итого за обед</b>										
<b>День 3 (пятница)</b>										
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	982			
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	10,6	21,7	0,37	239	636			
<b>Завтрак</b>	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	180	4,32	5,73	43,73	243,8	552			
	Кисель с витамином С (кисель, вода, сахар-песок, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	27,2	108	989			
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,95	0,26	13,2	65	-			
<b>Итого за завтрак:</b>										
			<b>19,21</b>	<b>30,64</b>	<b>84,5</b>	<b>691,8</b>				

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, с фаршем ( фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод )	10/250	4,55	6,82	8,3	116	198/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшени., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	100/10	13,8	23,4	11,78	313	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,8	371
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	-
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,69</b>	<b>37,46</b>	<b>106,18</b>	<b>858,8</b>	
	<b>День 4 (суббота)</b>						
<b>Завтрак</b>	Сыр Российский	10	2,3	2,95	0	36	982
	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/75	27,6	29,5	32,2	505	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>31,45</b>	<b>32,67</b>	<b>51,5</b>	<b>628</b>	
<b>Обед</b>	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
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.)	100/30	14,7	21,3	20,2	331	193/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>28,23</b>	<b>32,9</b>	<b>123,97</b>	<b>919,1</b>		

**Неделя 8**

**День 5 (понедельник)**

	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
Яйцо вареное	18	4,17	5,31	0	65,5	982
Сыр Российский	200/10	5,69	9,58	39,47	266,9	898
Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	35	2,6	0,35	17,85	87,5	-
Хлеб пшеничный йодированный	1/200	0	0	24	91	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке		<b>17,97</b>	<b>20,95</b>	<b>94,79</b>	<b>582</b>	-

**Итого за завтрак:**

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/250	3,1	6,6	9,9	112	1005
Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29

**Обед**

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., 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	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>30,11</b>	<b>28,13</b>	<b>103,46</b>	<b>792,4</b>	

**День 6 (вторник)**

Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,7	0,13	2,47	15,6	982
Тфтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.) 80/20	100	10,5	15	11,3	223	193/370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269	632
Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки, сахар)	200/10	0,3	0,08	12,7	53	705
Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,7	72	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,1</b>	<b>12,91</b>	<b>83,82</b>	<b>517,1</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	3,1	6	8,2	99,9	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	27,4	39,5	478	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	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>26,8</b>	<b>34,23</b>	<b>100,78</b>	<b>802,26</b>		
<b>День 7 (среда)</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подсолн.)	70	10,8	6,2	17,1	167	1011
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,4	6,49	29,37	193	371
	кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	41,1	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>34,83</b>	<b>21,05</b>	<b>100,6</b>	<b>738,6</b>		
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,1	8,4	16,2	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 35/65	100	10,3	13,5	3,9	179	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	180	5,18	4,89	35,46	206,6	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	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1		
<b>Итого за обед:</b>		<b>25,46</b>	<b>28,2</b>	<b>118,78</b>	<b>818,2</b>		
<b>День 8 (четверг)</b>							

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., стуженное молоко)	130/20	27,2	10,8	30,5	328,5	342
	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>24,1</b>	<b>19,71</b>	<b>59,59</b>	<b>537,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	100	12,2	9,5	14,2	191	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	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	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,02</b>	<b>19,46</b>	<b>129,72</b>	<b>780</b>	
<b>День 9 (пятница)</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Пудинг из говядины (мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	70	15,7	15,3	0,7	204,7	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>84,17</b>	<b>632,6</b>	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,4	9,4	15,7	177,5177	1000/998

<b>Обед</b>	Жаркое из сердца (сердце, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	60/200	18,36	10,69	27,38	279,2	1010
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,97	0,05	22,9	96	441
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137,5	
	Хлеб ржаной	40	2,31	0,42	13,86	79	
<b>Итого за обед:</b>		<b>33,86</b>	<b>21,21</b>	<b>109,79</b>	<b>780,2177</b>		
<b>День 10 (суббота)</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	200/9	19,84	29,5	3,63	359	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112,5	-
	Сок фруктовый	1/200	0,2	0	20,2	91	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>24,96</b>	<b>31,4</b>	<b>48,95</b>	<b>591,5</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с овсяными хлопьями и фаршем (говядина, картофель, хлопья овсяные, лук репч., морковь, масло раст., соль йод.)	5/250	3,29	3,6	15,35	107	581/998
	Шницель мясной с маслом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн., масло слив.)	100/5	15,3	19,5	14,2	294,4	29
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар, мука пшен.)	180	4	6,14	16,62	138,1	657
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,19	0,04	9,1	37,6	663
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	20,4	112,5	
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,1	
	Мандарин	110	0,08	0,22	8,25	41,8	
			<b>28,18</b>	<b>30,31</b>	<b>95,8</b>	<b>790,5</b>	