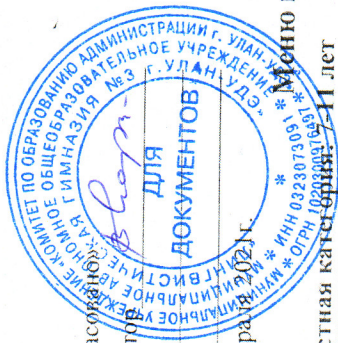


«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шарова Шахова А.М.

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

Возрастная категория: **7-11 лет**



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (среда)							
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	7,89	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	-
Итого за завтрак:							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	17,3	19,03	84,35	588,7	
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	10/200	4,2	6,1	2,28	14,4	982
Обед	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/10	12,51	21,79	10,62	288	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок)	200	0,21	0,09	14,38	58	999
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,75	0,45	22,95	112,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:							
			26,37	33,34	88,75	742,7	

День 2 (четверг)										
Завтрак	Котлета Незнайка (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	982			
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	90	2,1	4,4	7,9	80,8	1005			
	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	694/998			
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)										
			3,52	5,21	10,7	104				

Обед	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
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,5	0,47	23,9	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	-
	Итого за обед		31,42	35,22	132,1	980,5	
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
	Тефтели 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		
День 5 (понедельник)							
Обед	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	15	3,48	4,4	0	54,6	982

Завтрак	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	-
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, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/160	15,1	8,6	21,9	226,5	1010
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,69		
Итого за обед:		26,61	17,6	101,26	675,59		
День 6 (вторник)							
Завтрак	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
	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:		28,83	18,95	96,1	677,9	982
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1005
	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, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29

Учед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,97	0,05	22,9	96	441
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:		27,6	24,9	105,77	742,7	
Неделя 8							
День 7 (среда)							
Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., яйцо, соль йод.)	75	10	15,1	7,7	207,5	246
	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)	200/10	0,3	0,08	12,7	53	705
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:		20	20,68	90,5	625,5		
Обед	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
	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	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:		23,44	30,03	99,76	749,9		
День 8 (четверг)							
Завтрак	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подсол.)	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. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	41,1	
Итого за завтрак:			12,6	10,49	76,25	452,1	
	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
Обед	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 9 (пятница)							
	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
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	130	4,5	3,4	28,3	162	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
Итого за завтрак:			20,21	16,84	50,48	457,4	
	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	3,29	3,22	14,4	99,97	698/998
Обед	Котлета рыбная с маслом (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., масло слив.)	90/5	10,9	11,85	12,7	205	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	663
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
Итого за обед:			23,14	20,11	105,22	682,57	
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
Завтрак	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	
	фаршем (говядина, картофель, хлопья овсяные, лук	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
Обед	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 обедам			25,481	27,324	102,941	756,773	