

«Согласовано»

Директор

Р.С.М.

"26" апреля 2021 г.



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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	50/7	5,55	17,02	0,29	176,7	636
	Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Кисель детский «Валитек» (кисель из концентрата)	200	0,75	0	18,6	75	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,9	112,5	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:			21,01	28,37	85,8	685,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	982
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Кисель детский «Валитек» (кисель из концентрата)	200	0,75	0	18,6	75	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	-
Итого за завтрак:			21,94	29,8	83,42	691,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
	Кисель молочные отварные с маслом (соевого происхождения, масло слив.)	50/7	5,55	17,02	0,29	176,7	636
	Фаршир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
Завтрак	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Напиток питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за день:		647	19,91	28,32	93,8	714,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Пюре картофельное (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Пюре картофельное с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., консервы рыбные)	10/200	3,38	4,61	14,86	114,5	522
Обед	Пюре картофельное с соусом (говядина, свинина, картофель, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль йодир., соус красный томатный) 60/30	90	8,33	14,01	7,77	190,5	1025

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный	55	4,11	0,55	27,98	137,5	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:	770	21,27	24,01	92,73	676,9	

День 2 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сахар, м.раст., соль йодир)	60	9,1	9,5	8,52	156,8	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	130	4,59	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	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	
Итого за завтрак:	554	15,8	13,54	70,54	490,6		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,28	14,4	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,9	4,7	10,2	95,6	165/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,31	18,1	5,1	233,2	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,48	4,43	19,54	136	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимон. Кислота)	200	0,98	0,65	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
	Итого за обед:	825	26,25	28,76	92,3	714,2	

День 3 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени. йодир.)	13/25	5,35	4,67	12,75	117	868	
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,8	7,5	25,9	195,1	898	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91		
Итого за завтрак:		633	17,65	18,01	72,3	534,3		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,46	5,08	14,3	125,1	157	
	Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сахар папировочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 60/30	90	7,48	6,85	9,53	129,7	1021	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,43	0,46	23,3	115	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
	Яблоко	135	0,54	0,54	13,2	63,4		
	Итого за обед:	846	22,4	17,94	128,65	774,2		
	День 4 (четверг)							
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,26	0,04	0,76	4,4	982	
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшени., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.,)	80	11,05	12,9	9,3	197	251a	
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371	

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	-
Итого за завтрак:	500	16,94	17,77	63,56	483,4	
Возрастная категория: 7-11 лет						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	983/998
Фрикадельки из говядины с соусом красным основным (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир., соус красный основной) 65/25	90	9,7	12,8	10,3	196,2	1028
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	150	4,37	15,39	29,5	269,7	309
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный	46	3,43	0,46	23,3	115	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59	-
Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:	861	28,83	38,63	108,5	900,5	
День 5 (пятница)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54,6	982
Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,4	5,7	34,9	213	623
Залеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	21,2	8,7	26	267	342
Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,72	0,23	11,7	57,5	
Итого за завтрак:	513	33,5	20,81	89,2	681,1	

Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	2,73	5,86	7,98	95,6	1005	
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 60/30	90	9,49	10,6	10,3	175	1023	
	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	-	
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-	
	Итого за обед:	834	22,32	21,59	100,03	689,2		
	День 6 (суббота)							
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,76	19,2	20,6	326,3	230	
	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	-	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-	
Итого за завтрак:	580	20,06	19,52	69	529,3			
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982	
	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	5/200	3,19	3,33	12,24	91,7	581	
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир.)	90	13,74	14,3	12,78	235,2	29	
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,59	4,26	35,6	195	297	

Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	180	0,01	0	26,1	105	437
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:	735	25,36	22,67	116,12	755,3	
День 7 (вторник)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Закуска порционная (икра кабачковая)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	984
Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	70/10	8,62	13,94	10,07	200,2	626
Завтрак						
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
Итого за завтрак:	506	15,14	22,26	75,55	564,8	
Возрастная категория: 7-11 лет						
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5,06	12,6	107,4	1000
Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 70/20	90	10,55	10,34	7,52	165,4	1026
Обед						
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	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:	899	23,93	20,21	109,33	721,3	

День 8 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982
Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/6	6,53	7,55	26,85	201,5	515
Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
Хлеб пшеничный йодированный	43	3,22	0,43	21,93	107,5	-
Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:	648	23,31	23,13	75,03	610,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	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
Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/20	90	9,82	16,18	8,92	220,6	1029
Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,047	14,65	60,4	693
Хлеб пшеничный йодированный	36	2,69	0,36	18,36	90	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:	781	24,152	26,207	104,85	736,6	

День 9 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)	65	8,95	12,4	7,06	175,7	656
---	----	------	------	------	-------	-----

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за завтрак:	662	16,53	17,78	97,38	612,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8,9	10,2	3,6	142,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,38	68,05	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:	875	30,27	27,68	99,06	751,55		
День 10 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/28	6,3	5,53	13,77	135,5	868
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	5,37	9,31	27,02	213,3	899
	Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)	100	13,84	12,87	39,9	331	397
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:	536	25,56	27,73	89,79	716,8		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982	

Обед	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	3,1	5,1	11,5	105,2	149
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	30/150	12,72	23,01	39,5	416,3	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:	719	21,79	29	108,42	766,46	
	Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		20,44	20,887	79,615	593,78	
	Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		24,6572	25,6697	105,999	748,621	