



«Утверждаю»  
 Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 Школьного питания»  
 Махова 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		
<b>Неделя I</b>							
<b>День I (вторник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>506</b>	<b>15,14</b>	<b>22,26</b>	<b>75,55</b>	<b>564,8</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	984
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	80/10	9,84	14,9	11,49	219,4	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>29</b>	<b>2,17</b>	<b>0,29</b>	<b>14,79</b>	<b>72,5</b>	<b>-</b>

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	
<b>Итого за обед:</b>	<b>899</b>	<b>23,93</b>	<b>20,21</b>	<b>109,33</b>	<b>721,3</b>	
<b>День 2 (среда)</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
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.)	150/7	6,5	7,6	26,8	202,6	515
Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>648</b>	<b>17,26</b>	<b>16,76</b>	<b>88,55</b>	<b>577,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Закуска порционная (отурцы 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	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>781</b>	<b>24,152</b>	<b>26,207</b>	<b>104,85</b>	<b>736,6</b>	
<b>День 3 (четверг)</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						

<b>Завтрак</b>	Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)	65	8,95	12,4	7,06	175,7	656
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	140	4,95	3,66	30,55	175,04	307
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	22	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	158	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>607</b>	<b>21,58</b>	<b>22,51</b>	<b>92,8</b>	<b>667,24</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>30,27</b>	<b>27,68</b>	<b>99,06</b>	<b>751,55</b>		
<b>День 4 (пятница)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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 пшени., 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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>536</b>	<b>25,56</b>	<b>27,73</b>	<b>89,79</b>	<b>716,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
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
Шлов 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
<b>Обед</b>						
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	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>719</b>	<b>21,79</b>	<b>29</b>	<b>108,42</b>	<b>766,46</b>	
<b>День 5 (суббота)</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, соль йодир., масло слив.)	105/5	10,4	15,7	1,9	191	199
Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб прешничн.йодир.)	20/22	6,2	6,1	11,2	127,8	868
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>16,85</b>	<b>21,82</b>	<b>42,4</b>	<b>446,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Суп картофельный со свежими помидорами и фаршем (говядина, картофель, помидоры, лук репч., морковь, масло раст., соль йод., сметана)	5/200	2,69	5,26	7,71	89	792/998

<b>Обед</b>	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн., соус красный основной) 50/40	90	7,9	9,4	9,4	154,9	1023
	Капуста тушеная (капуста белооч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	150	3,39	5,12	13,85	115	657
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	180	0	0	18,6	66,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>17,73</b>	<b>20,32</b>	<b>92,98</b>	<b>630,9</b>		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	50	5,34	10,8	0,18	120	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,8	0,38	19,3	95	-
	Яблоко свежее	144	0,5	0,5	14,1	67,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>586</b>	<b>13,94</b>	<b>15,6</b>	<b>75,38</b>	<b>525,6</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	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
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. оен) 55/35	90	7,5	10	9,5	159	1020

<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>18,7</b>	<b>20,27</b>	<b>103,24</b>	<b>678,6</b>		
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузн., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,4	5,7	34,9	213,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)	20/30	6,8	6,2	15,3	147,8	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>12,76</b>	<b>12,46</b>	<b>82,5</b>	<b>500,9</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/200	2,65	4,65	6,15	77	145
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/20	90	10,8	11,9	11,1	195	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислоты)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	

Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>22,59</b>	<b>21,65</b>	<b>95,29</b>	<b>670,9</b>		
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)40/60	100	11,6	12,4	3,6	173,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,75	62,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>19,23</b>	<b>17,63</b>	<b>70,9</b>	<b>523</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	144/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., соус белый основной)60/30	90	7,48	6,8	9,5	129,8	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,5	4	35,4	192,4	552
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,7	56,4	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>20,89</b>	<b>16,19</b>	<b>110,8</b>	<b>682,5</b>		
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Биточки рыбные(минтай, хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	8,54	6,69	9,94	134,1	626	

<b>Завтрак</b>	Пиюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,7	62,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>14,42</b>	<b>11,57</b>	<b>91,98</b>	<b>536,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	8/200	5,24	7	14,3	141,5	157
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)80/20	100	12,3	13,5	12,5	221	1023
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислоты)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>778</b>	<b>28,36</b>	<b>25,25</b>	<b>114,17</b>	<b>802,5</b>		
<b>День 10 (пятница)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	7,3	7,4	36	241	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	23/28	7,4	7	14,2	153,7	868



<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	70/30	12,5	8,7	32,9	260,7	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>28,9</b>	<b>24,8</b>	<b>99,7</b>	<b>744,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	694/998
	Сосиски молочные отварные(сосиски молочные)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>769</b>	<b>24,51</b>	<b>32,18</b>	<b>87,7</b>	<b>721,4</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>18,564</b>	<b>19,314</b>	<b>80,955</b>	<b>580,384</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>23,2922</b>	<b>23,8957</b>	<b>102,584</b>	<b>716,271</b>	