

«Согласовано»
Директор

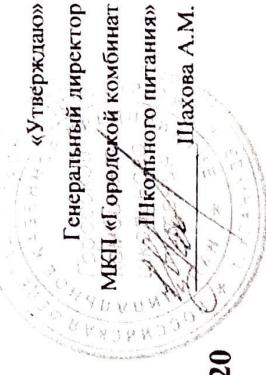
25 января 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет
Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Согласовано»
Генеральный директор

МКП «Городской комбинат
Никольского питания»
Шахова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 3							
День 1							
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.)	150/5	5,89	7,5	25,9	195	898	
Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,63	1,5	11,9	67,7	986	
Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-	
Яблоко	170	0,68	0,68	16,6	80	-	
Итого за завтрак:		14,6	14,08	73,01	488,7	-	
Обед							
Закуска порционная (огурцы свежие)	66	0,42	0,06	1,14	6,6	982	
Цы из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,308	128	197/998	
Котлеты рыбные с маслом (минтай, масло раст., хлеб пш., сухарь панир., масло слив.)	90/7	11	13,6	12,8	218	626	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132	371	
Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,2	0,06	12,8	53	621	
Хлеб пшеничный йодированный	47	3,5	0,47	23,9	117	-	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39	-	
Итого за обед:		25,37	26,78	86,868	693,6		



День 2

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (индейка, лук репч., морковь, маслораст., крупа гречневая, соль йод., яйцо, молоко, масло слив.)	150/5	17,6	22,53	19,1	350,3	980
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,53	0,34	17,28	85	-
Итого за завтрак:		20,63	22,96	50,84	495,7		
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	8/200	3,69	5,73	12,6	116,9	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб кислота)	200	0,5	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб рожной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		26,97	24,71	108,7	768,3		
Итого за день 2:		47,6	47,67	159,54	1264		
День 3							
Завтрак	Сыр Российский	17	3,9	5	0	62	982
	Запеканка из творога с джемом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, джем)	150/30	29,9	10,5	44	387	342
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,19	0,04	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-
Итого за завтрак:		36,39	15,86	69,4	566		
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982

	Солянка «Детская» (сосиски молочные, колбаса, говядина, лук репчатый, огурцы конс, картофель, масло слив., томатная паста)	10/250	2,89	5,2	7,68	89,18	996
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)	90	8,64	12,12	3,59	158,1	975
Обед	Перловка отварная (перловка, масло сл., соль йодир.)	150	4,3	4	29,5	172	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,3	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,5	0,47	23,9	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Итого за обед:		22,27	22,4	97,03	684,18	
	Итого за день 3:		58,66	38,26	166,43	1250,18	
День 4							
	Котлета рыбная (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растил.. соль йодир.)	80	9,7	7,6	11,3	153	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132	371
Завтрак	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/20	0,2	0,08	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	142	0,9	0,2	9,2	46	-
	Итого за завтрак:		16,05	12,58	68,6	459	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,4	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяж., свекла, капуста, картофель, морковь, т.паста, соль йодир., масло растил.)	5/200	1,9	3,7	13,9	97	151/998
Обед	Рыба запеченная с маслом (минтай, мука пшен., масло подсолн., соль йод.)	90/4	15,72	9,036	4,062	160,4	275
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,2	1,1	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Итого за обед:		25,44	18,656	98,722	669	

Итого за день 4:**День 5**

			41,49	31,236	167,322	1128
Итого за день 4:						
Завтрак	Ёжики мясные с маслом (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль дир., масло слив.)	80/2	11,2	10	6	160
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодид.)	150	5,3	3,9	32,7	222
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,76	307
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,32	432
	Снекок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	-
Итого за завтрак:		24,67	19,29	91,38	646	982
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	10/200	6,83	6,21	14,2	140
	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., соль йодид.)	90	13,7	14,3	12,7	235
	Гарнир карта гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	275
	Кисель с витамином С	200	0,02	0	27,2	297
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	904
Итого за обед:		32,98	26,47	115,5	836,4	-
Итого за день 5:		57,65	45,76	206,88	1482,4	
Неделя 4						

День 6

			1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
Итого за день 4:								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	4,2559	6,0274	29,58176		189,6	898
	Напиток кофейный "Школьный" (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22		75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3		75	-
	Яблоко свежее	163	0,815	0,815	20,1033333		95,844	
Итого за завтрак:		13,8309	12,8524	78,455093	491,444			

	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	3,64	6,2	16,21	135,3	167
Обед	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен., соль йод., масло подсолн.)	200	15,55	20,34	19,17	322	1006
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,12	0,42	21,42	105	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Итого за обед:		25,754317	23,57154	94,384355	715,5	
	Итого за день 6:		39,585217	36,42394	172,83945	1206,944	
	День 7						
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло сливочное, лук репчатый, томат паста, соль йод.)	90	14,6	17,6	1,4	223,4	975
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,305125	3,932082	32,733041	187,5	307
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	180	0,23	1	17,8	81,9	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	62,5	
	Итого за завтрак:		22,385125	22,83208	67,233041	555,3	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с фаршем (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсоленное, соль йод.)	5/200	3,29	3,22	14,4	99,97	698
Обед	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе индейки, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод., яйцо куриное, молоко, масло слив.)	150/5	17,6	22,15	19,1	350,35	980
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75,6	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Итого за обед		25,3507435	22,02052	99,02513	699,6	

Итого за день 7:**День 8**

Итого за день 7:			47,7358685	44,85261	166,25817	1254,9
День 8						
Завтрак	Закуска порционная (сыр) Запеканка творожная с курагой со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йод., курга, сметана, крупа манная, масло слив., молоко сгущенное)	10 150/20	2,32 26	2,95 10,3	0 39,3	36,4 354
Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	663
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,25	12,75	67,5	
Итого за завтрак:		30,39	13,52	61,15	513,9	
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие) Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
Обед	Котлета "Мечта" с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсоленное, соль йодир.) Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	90/3 150	12,4604256 3,60396	16,7157 4,7817	10,5311 36,443453	242,4 203,2
Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кинслота, аскорб кислота)	200	0,9776	0,0528	22,9047	96	441
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед:		26,01285	26,20818	81,1691	672,12	
Итого за 8 день:		56,40285	39,72818	142,3191	1186,02	
День 9	Бутерброд "Фантазия" (горбуша, хлеб, сметана, лук репч., сыр, масло подсол.) Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	90 200	13,16658 4,08524	11,6325 5,91272	15,76803 26,73034	220,4 176,4
Завтрак	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8
Итого за завтрак:		17,55582	17,63076	55,34757	450,6	
Итого за 8 день:	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6
						982

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/200	3,52	5,21	10,7	104	694
Гуляш (говядина, лук репч., томат паста, масло подсолн., соль йод.)	90	11,587286	11,86977	3,034122	165,3	550
Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	150	4,3204575	4,078848	29,557983	172,2	585
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	180	0,513	0,07191	21,683025	89,4	611
Хлеб пшеничный йодированный	49	3,67	0,49	24,99	122,5	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед		26,25285	26,26818	82,3091	679,92	
Итого за день 9:		43,80867	43,89984	137,65667	1130,52	
<hr/>						
День 10						
Завтрак						
Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко,хлеб, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн., соль йод.)	75	10,11	16,07	7,48	215	225
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201,1	310
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	
Йогурт фруктовый	1/200	6	5	22	158	
Итого завтрак:		23,5	25,83	85,43	671,1	
Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	984
Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь,огурцы соленые, масло подсолн., соль йод.)						
Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панировочные, масло подсолнечное)	90	13,749192	14,34946	12,781314	235,2	1005
Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,305125	3,932082	32,733041	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	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед:		24,594	27,40554	79,8492	670,1	
Итого за день 10:		48,094	53,23554	165,2792	1341,2	
Среднее значение за период по завтракам		22,0001845	17,74352	70,08457	533,7744	
Среднее значение за период по обедам		26,09947605	24,449	94,355689	708,872	
Среднее значение по объемам блюд на завтрак	510					
Среднее значение по объемам блюд на обед	754					
Среднее значение по объемам блюд на полдник	282					