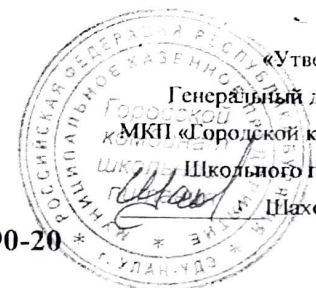


«Согласовано»

Директор

08 февраля 2021 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 5							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13	6,8	30	206	515
	Какао–напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,25	0,3	15,3	77	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,4	78,9	-
Итого за завтрак:			15,56	13,48	75,17	490,9	-
Обед	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	6,16	6,6	98,8	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, сл.)	90	11,9	14,3	12,2	225,9	990
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло сл.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,25	0,3	15,3	31	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
Итого за обед:			24,75	30,94	84,34	698,1	

Итого за день 1:			40,31	44,42	159,51	1189	
День 2							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	18	4,17	5,28	0	65,5	982
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари панир., сметана, ннон молоко)	150/20	23,6099	14,9396	46,06675	413	183
	Напиток кофейный "Школьный" (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	180	1,7	1,7	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,5	0,2	10,2	52,5	
Итого за завтрак:			21,71	14,75	55,44	446	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	984
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
Итого за обед:			29,85	24,11	113,33	768,4	
Итого за день 2:			51,56	38,86	168,77	1214,4	
День 3							
Завтрак	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	80	11,4	11,25	2,42	156,9	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Снежок кисломолочный	1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за завтрак:			22,64	20,52	90,97	645,8	
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	982
	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	996
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.)	90	13,5	11,5	12,7	209	975
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	585
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
Итого за обед:			27,94	22,15	97,63	682,4	
Итого за день 3:			50,58	42,67	188,6	1328,2	
День 4							
Завтрак	Колобки рыбные «Приморье» (горбуша, крупа рисов., лук репч., масло растит., яйцо, соль йодир.)	90	15,6	9,9	5,9	177	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	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	-
Итого за завтрак:			30,28	21,2	72,8	607	
Обед	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	964/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	90	19,7	16,1	2,8	236	224

	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	
Итого за обед:			32,63285	26,56818	79,5291	666,2	
Итого за день 4:			62,91285	47,76818	152,3291	1273,2	
Неделя 6							
День 5							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	18	3,48	4,4	0	54	982
	Каша молочная ячневая с маслом (крупаячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1	6,1	26,9	183,7	898
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,7	72,5	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
Итого за завтрак:			12,98	13,09	72,9	470,2	
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/200	3,19	5,18	12,9	111,4	167
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.,)	90	13,55	11,53	12,78	219	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:							
Итого за день 5:			12,98	13,09	72,9	470,2	
День 6							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776

Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	32,64	13,96	44,84	435,9	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за завтрак:			41,14	19,75	62,56	595,9	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5	12,6	107	1000
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			23,14	33,63	76,89	720,4	
Итого за день 6:			64,28	53,38	139,45	1316,3	
День 7							
Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Котлета мясная (говядина, хлеб пш., сухарь панир, масло раст..)	90	13,749192	14,34946	12,781314	235	29
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,76	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,48	120	-
Итого за завтрак:			24,549192	23,47946	86,621314	660,6	
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	4,7	6,6	80	197/998

Обед	Котлета Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)	90/30	12,38	20,16	10,75	276	225
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	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	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за обед			28,47	31,09	97,03	788	-
Итого за день 7:			53,019192	54,56946	183,65131	1448,6	
День 8							
Завтрак	Биточки рыбные с маслом горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	90/5	13,59	15,15	12,14	242	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб	200	0,57	0,07	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
Итого за завтрак:			20,26	20,05	76,63	573	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	90	12,9	14	2,73	176	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			27,94	23,94	101,63	706,3	

Итого за 8 день:			48,2	43,99	178,26	1279,3	
День 9							
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	75	8,29	18,3	0,36	195	636
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,11	0,41	20,91	102,5	-
	Йогурт фруктовый	1/200	5,86	5	22,58	156	-
Итого за завтрак:							
Обед	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	3,7	3,7	18,06	121	698/988
	Котлета Домашняя (мясо гов, свин, лук реп., сухари, яйца, хлеб, масло раст.,)	90	11,8	16,9	9,2	237	246
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	150	3,4	15	31,1	273	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
Итого за обед			24,19	21,88	103,64	723,9	
Итого за день 9:			24,19	21,88	103,64	723,9	
День 10							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	-
	Шницель мясной с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основн.)	90/30	13,99	15,46	14,56	253	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с медом (чай, мед)	180/18	0,3	0,04	14,6	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:			25,55	28,4	80,49	678	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/200	4	3,7	18,9	125,6	893/998
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	150/20	41,1	15,7	41,2	471,9	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,4	65,8	-
Итого за обед:			50,78	21,81	99,89	806,9	
Итого за день 10:			76,33	50,21	180,38	1484,9	
Среднее значение за период по завтракам			21,4669192	17,47195	67,358131	516,74	
Среднее значение за период по обедам			24,202285	20,52282	76,43791	581,06	