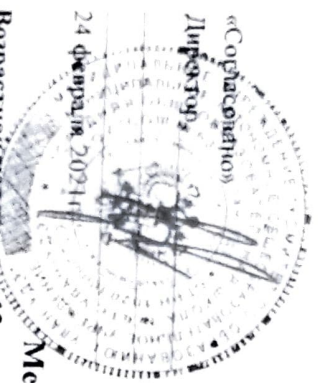




«Утверждено»
Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Возрастная категория: 12 лет и старше

«Утверждено»
Генеральный директор
МКТ «Городской комбинат
Школьного питания»
Мухомова Л.А.

Присем пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 7								
День 1 (среда)								
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776	
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	982	
	Каша молочная овсяная I геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282	898	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,72	0,23	11,73	57,5	-	
	Яблоко	140	0,72	0,72	17,6	84	-	
Итого за завтрак:				18,06	21,94	77,38	590,5	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	10/250	3,15	6	8,2	99,9	198/998	
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соль йодир)	100/10	13,89	23,4	11,78	313	251a	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,8	371	
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок)	200	0,21	0,09	14,38	58	999	
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-	
Итого за обед:				26,63	35,71	92,4	782,7	

Полдник	Булочка Неженка (тесто слоён., молоко стущ. вареное)	75	5,8	5,5	44,4	251,7	324	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997	
Итого за полдник:			11,6	11,9	53,8	371,7		
Итого за день 1:			56,29	69,55	223,58	1744,9		
День 2 (четверг)								
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	12,1	19,3	8,9	258,6	225	
	Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	180	6,6	5,4	41,5	241	310	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-	
Итого за завтрак:			21,9	25,14	104,92	751,6		
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	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., томат)	10/250	2,5	5,2	9,9	97,4	1005	
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	100	15,11	27,67	10,22	351,1	983	
	Макаронные изделия отварные (макарон, изделия, масло слив., соль йодир.)	180	5,3	3,93	32,7	187	307	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
	Итого за обед			27,28	37,53	95,38	831,1	
	Полдник	Роталик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
Итого за полдник:			7,3	18,8	44,1	375		
Итого за день 2:			56,48	81,47	244,4	1957,7		
День 3 (пятница)								

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	18	4,17	5,31	0	65,5	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/10	5,69	9,58	39,47	266,9	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	987
Итого за день 3:							
Итого за полдник:							
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
Итого за обед							
Обед	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8,95	16,3	39,5	340	808
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир., сухари панир.)	100	15,2	15,9	14,2	261	29
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Итого за завтрак:						
	Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,95	0,26	13,2	65
Кисель с витамином С (кисель, вода, сахар-песок, аскорб. кислоты)		200	0,02	0	27,2	108	989
йодир.)		180	4,32	5,73	43,73	243,8	552
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль		100	10,6	21,7	0,37	239	636
Сосиски молочные отварные (сосиска молочная		10	2,32	2,95	0	36	982

Хлеб пшеничный йодированный	37	2,7	0,37	18,87	92,5	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		18,07	20,97	95,81	582	-							
Закуска порционная (отрубы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,4	9,4	15,7	177,57	1000/998
Жаркое из свинины (свинина, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен, соль йодир., масло растит.)	60/200	18,36	10,69	27,38	279,2	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 пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,3		Итого за обед:		32,54	20,69	113,44	778,07	
Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340	Полдник						
Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621	Итого за полдник:		5,13	8,71	55,13	319	
Итого за день 5:		55,74	50,37	264,38	1679,07		Итого за день 5 (вторник)						
Завтрак							Завтрак						
Заваренная из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., ступенное молоко)	130/20	27,2	10,8	30,5	328,5	342	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн. йодир.)	окт.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:		34,83	21,05	100,6	738,6		Итого за завтрак:						
Закуска порционная (пониры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, отрубы соевые, масло подсолн., соль йодир.)	10/250	3,1	6,6	9,9	112	1005

Обед	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.паст., соль йодир)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29
	Макароны из durum пшеницы (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	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:		31,03	28,16	117,26	832,4	
Полдник	Булочка Машенька	80	5,6	5,6	45,6	256	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
	Итого за полдник:		5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день 6:							
			71,46	54,81	287,46	1918	
Неделя 8							
День 6 (среда)							
Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, лук репч., сухари панир, хлеб пшен., яйцо, соль йод.)	90	11,8	16,9	9,2	237,5	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269	632
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53	705
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,7	72	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
	Итого за завтрак:		24	23,67	103,6	722,5	
Обед	Лили из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	99,9	197/998
	Ливиз говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	27,4	39,5	478	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	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:						
Итого за день 7:						
День 7 (четверг)						
Завтрак	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подсол.)	70	10,8	6,2	17,1	167
	Люре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,4	6,49	29,37	193
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	41,1
	Итого за завтрак:					
Обед	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,1	8,4	16,2	157,5
	Лукш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	100	10,3	13,5	3,9	179
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	180	5,18	4,89	35,46	206,6
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
Итого за обед						
Итого за день 8:						
День 8 (пятница)						
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24
	Пудинг из говядины (мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	70	15,7	15,3	0,7	204,7
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50
Итого за завтрак:						522,2
Итого за день 8:						982
Закуска порционная (огурцы свежие)						11

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998
	Котлета рыбная с маслом (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., масло слив.)	100/5	12,2	12,75	14,2	224	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	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	30	2,97	0,54	17,82	59	
Итого за обед:			26,92	22,61	124,12	786	
Итого за день 9:			50,57	42,26	180,65	1308,2	
Среднее значение за период по завтракам			160,0175	156,7725	639,4525	4599,6125	
Среднее значение за период по обедам			14,2575	21,085	47,015	439	