

24 февраля 2021 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПин 2.3.72.4.3590-20

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Иляхова А.М.

Присем пищи Неделя 7	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (среда)								
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776	
	Каша молочная овсяная I еркуле с маслом (крупа перхулецовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,89	12,46	34,6	282	898	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,63	1,5	11,9	67,7	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,52	0,47	23,9	117		
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,7	66	-	
Итого за завтрак:			60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998	
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/10	12,51	21,79	10,62	288	251a	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371	
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок)	200	0,21	0,09	14,38	58	999	
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,75	0,45	22,95	112,5	-	
Итого за обед:			20	1,98	0,36	11,88	39	-
				26,37	33,34	88,75	742,7	

Итого за день 1:							
День 2 (четверг)							
Завтрак	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	75	10,11	16,07	7,48	215	225
	Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:			18,1	20,91	91,51	643	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	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.)	10/200	2,1	4,4	7,9	80,8	1005
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	90	13,6	24,9	9,2	316	983
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	150	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			25,37	33,96	92,36	779,4	
Итого за день 2:			43,47	54,87	183,87	1422,4	
День 3 (пятница)							
Завтрак	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,72	25,3	0,42	272	636
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,2	552
	Кисель с витамином С (кисель, вода, сахар-песок, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	109	989
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,7	67,5	-
Итого за завтрак:			16,36	30,35	77,76	651,7	

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,52	5,21	10,7	104	694/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир., сухари панир.)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	7,46	13,5	32,9	284	808
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,5	0,47	23,9	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Итого за обед		31,42	35,22	132,1	980,5	
Итого за день 3:			47,78	65,57	209,86	1632,2	
День 4 (понедельник)							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	4,25	6,02	29,58	189,6	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,15	0,42	21,42	105	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за завтрак:		16,32	16,64	91,85	582	-
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6	8,2	15,7	161,8	1000/998
	Жаркое из сердца (сердце, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/160	15,1	8,6	21,9	226,5	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	
	Итого за обед						

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,69	
Итого за обед:			26,61	17,6	101,26	675,59	
Итого за день 5:			42,93	34,24	193,11	1257,59	
День 5 (вторник)							
Завтрак	Запеканка из творога со стуженым молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., стуженное молоко)	100/20	21,2	8,7	26	267,8	342
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн. йодир.)	10/30	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:		28,83	18,95	96,1	677,9	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	2,7	5,8	7,9	95,6	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислоты, аскорб кислоты)	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:		27,6	24,9	105,77	742,7	
	Итого за день 6:		56,43	43,85	201,87	1420,6	
	Неделя 8						
День 6 (среда)							
Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., яйцо, соль йод.)	75	10	15,1	7,7	207,5	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53	705

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:			20	20,68	90,5	625,5	
	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
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	15,1	24,1	36,8	425,5	523
Обед	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	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:		23,44	30,03	99,76	749,9	
Итого за день 7:			43,44	50,71	190,26	1375,4	
День 7 (четверг)							
Завтрак	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подс.)	50	7,7	4,4	12,2	119	1011
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4	5,87	26,7	176	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	41,1	
	Итого за завтрак:		12,6	10,49	76,25	452,1	
	Уха Рыбачья с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,7	7,5	12,9	134	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8,9	10,2	3,6	142,5	550
Обед	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	4,32	4,07	29,55	172,2	585
	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	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
Итого за обед			22,05	23,08	104,17	698,8	
Итого за день 8:			34,65	33,57	180,42	1150,9	
День 8 (пятница)							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Пудинг из говядины (мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	60	13,5	13,1	0,6	175	804
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	130	4,5	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	
	Итого за завтрак:		20,21	16,84	50,48	457,4	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,29	3,22	14,4	99,97	698/998
	Котлета рыбная с маслом (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., масло слив.)	90/5	10,9	11,85	12,7	205	626
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	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	20	1,98	0,36	11,88	39	
Итого за обед:			23,14	20,11	105,22	682,57	
Итого за день 9:			43,35	36,95	155,7	1139,97	
Среднее значение за период по завтракам			35,572	37,213	148,819	1073,046	
Среднее значение за период по обедам			3,5572	3,7213	14,8819	107,3046	