



«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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	29,14	5,46	6,57	38,13	233,46	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	26/37	23,14	7,20	5,12	24,10	171,25	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		588,00	85,00	14,17	12,82	88,59	526,36	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	32,84	6,55	7,88	45,75	280,15	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	28/34	24,44	7,08	5,04	23,72	168,53	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		627,00	90,00	15,14	14,05	95,83	570,33	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 20/180 (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс.,	200	24,38	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной) 80/20	100	39,80	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00

Обед 7-11 лет	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,27	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	19	1,58	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Зефир в п/у	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		704	105,00	23,82	30,30	93,50	741,52	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 30/220 (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс.,	250	34,66	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной) 80/30	110	40,52	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	190	14,27	7,85	6,00	48,11	277,86	632,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Зефир в п/у	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		816	120,00	28,56	35,04	112,84	880,43	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,99	43,12	182,09	1 267,88	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,71	49,08	208,67	1 450,76	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	27,18	7,03	7,93	32,77	230,55	578,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		636	85,00	14,70	19,31	82,70	561,75	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/5	31,93	8,55	9,64	39,86	280,39	578,00

Завтрак 12 лет и старше	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		679	90,00	16,44	21,05	91,32	618,88	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками 10/19 (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., сметана, майонез, молоко, вода, сахар, перец, соль, йод.)	200	17,92	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Котлета "Мечта" из минтая с соусом белым 90/20 (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., сметана, майонез, йод, соль, белый)	110	37,95	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,59	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		813	105,00	26,15	27,31	83,92	686,03	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками 20/23 (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., сметана, майонез, молоко, вода, сахар, перец, соль, йод.)	250	28,71	7,04	11,57	11,82	179,57	165,00
	Котлета "Мечта" из минтая с соусом белым 90/20 (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., сметана, майонез, йод, соль, белый)	110	37,95	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,31	3,71	5,36	24,12	159,59	552,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		878	120,00	28,54	30,48	91,27	753,58	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				26,14	27,55	96,69	739,26	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				29,07	31,35	110,39	840,01	
Неделя 2								
День 3								

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	25,20	6,24	7,89	32,55	226,19	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	25/40	26,43	7,43	5,28	24,86	176,69	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,45	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		580,00	85,00	15,49	14,84	84,39	533,07	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	29,69	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	26/35	26,94	6,97	4,96	23,33	165,81	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,45	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		636,00	90,00	17,00	17,01	93,14	593,62	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски с фрикадельками 10/190 (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подс., соль йод.)	200	14,60	4,19	7,63	5,19	106,18	8,00
	Котлета мясная с соусом красным 90/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	120	51,37	12,98	21,90	14,18	305,74	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	12,81	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,66	1,50	0,20	10,20	48,60	-
	Зефир в п/у	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		729	105,00	24,37	36,24	97,30	812,38	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски с фрикадельками 20/230 (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подс., соль йод.)	250	25,00	5,23	9,54	6,49	132,72	8,00
	Котлета мясная с соусом красным 90/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	120	51,37	12,98	21,90	14,18	305,74	1 055,00
	Макаронные изделия отварные.	200	17,08	7,22	5,12	12,10	217,26	307,00

старше	(Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	17,00	1,22	0,72	72,70	271,20	507,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Зефир в п/у	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		833	120,00	27,52	39,55	111,24	910,46	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,86	51,09	181,69	1 345,45	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,53	56,55	204,38	1 504,08	
День4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне 175/20 (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	195	65,01	11,26	26,36	34,52	420,35	1 084,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		560	85,00	14,88	26,97	76,32	607,52	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне 190/30 (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	220	70,59	12,71	29,74	38,95	474,24	1 084,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		578	90,00	15,80	30,28	77,18	644,40	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.)	200	8,14	4,10	4,23	14,37	111,98	157,00
	Гуляш мясной 55/55 (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	110	77,21	12,87	13,72	3,95	190,78	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	160	12,04	6,61	5,06	40,51	233,98	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 7-11 лет:		703,00	105,00	26,63	23,34	95,21	697,41	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	280	11,40	5,75	5,92	20,12	156,77	157,00
	Гуляш мясной 60/60 (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	120	84,27	14,04	14,97	4,31	208,12	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	220	16,55	9,09	6,95	55,70	321,73	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед 12 лет и старше:		855,00	120,00	32,07	28,19	117,53	852,14	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				26,63	23,34	95,21	697,41	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				32,07	28,19	117,53	852,14	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	1	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.,	180/5	24,34	6,34	7,32	34,91	214,84	53,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,83	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Кекс "Столичный" в капсуле (конд.цех) 60	60	35,00	3,56	10,33	34,01	243,26	137,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		415,00	85,00	18,44	23,94	85,62	615,67	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	1	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.,	230/5	29,59	8,05	9,29	44,35	293,23	53,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,83	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Кекс "Столичный" в капсуле (конд.цех) 60	60	35,00	3,56	10,33	34,01	243,26	137,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		560	90,00	19,93	25,88	93,52	686,77	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Уха "Рыбацкая" с сайрой. 15/200 (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсе., соль йод., масло сл.)	215	27,63	4,27	7,83	12,70	148,4	17,00

Обед 7-11 лет	Котлета "Незнайка" с соусом красным 80/20 (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир.,)	100	48,25	11,40	16,97	12,87	269,85	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	25,41	3,30	4,77	21,44	154,86	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед 7-11 лет:		700,00	105,00	20,84	29,82	68,85	670,18	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Уха "Рыбацкая" с сайрой. 20/250 (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., масло сл.)	270	35,78	5,36	9,84	15,95	195,58	17,00
	Котлета "Незнайка" с соусом красным 80/20 (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир.,)	100	48,25	11,40	16,97	12,87	269,85	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	31,76	4,12	5,96	26,80	198,32	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 12 лет и старше:		801,00	120,00	23,21	33,08	80,52	775,4	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				20,84	29,82	68,85	627,17	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				23,21	33,08	80,52	712,62	

