

«Согласовано»

Директор

"18" марта 20



«Утверждаю»

 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шарова
 Шахова А.М.

Меню при отапливаемых блюда, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			руб.	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
День 1								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/8	198	20,95	7,74	7,46	38,25	211,09	515
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшеничный) 26/14/32	72	27,68	6,02	11,35	18,68	160,95	909
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		510		17,72	21,82	91,87	554,73	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 230/10	240	25,59	9,38	9,04	46,36	304,05	515
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшеничный) 26/14/36	76	28,04	10,13	6,15	20,67	178,58	909
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		556		23,47	18,2	101,97	665,32	-
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/190	200	13,33	4,87	7,99	9,28	128,49	694
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	90	41,97	8,64	12,78	9,36	186,84	1042
	Рис Розовый (крупа рисовая, томатная паста, масло слив., соль йод.)	150	12,59	3,56	3,99	35,67	192,81	552

	Напиток из ягоды протертой (брусника)	180	11,61	0,12	0,08	14,24	58,15	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,58	2,32	0,31	15,81	75,33	-
	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		776		19,51	25,15	98,11	696,62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/230	250	21,62	6,09	9,98	11,6	160,61	694
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	100	46,63	9,6	14,2	10,4	207,6	1042
	Рис Розовый (крупа рисовая, томатная паста, масло слив., соль йод.)	180	15,1	4,27	15,33	42,8	231,37	552
	Напиток из ягоды протертой (брусника)	180	11,61	0,12	0,08	14,24	58,15	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,12	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55	
		838						
Итого за обед:		861		22,03	39,85	106,05	775,91	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет				37,23	46,97	189,98	1251,35	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше				45,5	58,05	208,02	1441,23	
День 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне(пельмени Джидинские, приправа универсальная,лавровый лист, соль йод.)	165/30	61,27	11,26	26,36	34,52	420,35	1084
	Чай черный (чай)	200	0,59	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарин	112	20,81	0,89	0,22	8,4	39,2	-
Итого за завтрак:		535		14,44	26,9	57,23	528,92	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне(пельмени Джидинские, приправа универсальная,лавровый лист, соль йод.)	180/50	66,94	13,28	31,09	40,72	495,8	1084
	Чай черный (чай)	200	0,59	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	112	20,81	0,89	0,22	8,4	39,2	-
Итого за завтрак:		562		15,86	31,55	59,35	584,93	

Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 15/190	205	22,47	5,63	6,78	8,89	158,11	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 45/45	90	52,41	10,69	12,51	4,1	191,71	1036
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	199,79	585
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	122	19,21	0,48	0,48	11,95	54,16	
Итого за обед:		801		23,55	23,95	69,95	678,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/240	260	29,19	8,14	8,06	10,74	188,09	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	58,24	11,88	15,9	7,55	220,79	1036
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,9	5,13	4,59	35,48	243,74	585
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко	127	20	0,5	0,5	12,44	56,38	
Итого за обед:		905		28,42	29,44	83,69	793,56	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет				37,99	50,85	127,18	1207,53	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше				44,28	60,99	143,04	1378,49	
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	185	61,59	18,34	21,37	3,26	318,75	199
	Чай черный (чай)	200	0,59	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	127	19,99	0,5	0,5	12,44	55,94	
Итого за завтрак:		546		21,58	22,25	33,07	458,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	200	66,59	19,83	25,1	5,52	377,35	199
	Чай черный (чай)	200	0,59	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	127	19,99	0,51	0,51	12,45	55,95	
Итого за завтрак		561		23,08	25,99	35,34	517,25	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 200/10	210	15,61	1,97	5,02	13,29	106,2	167
	Фрикадельки рыбные (горбуша, лук репчатый, хлеб., масло подс., соль йод., масло сл.)	90	28,2	15,61	10,28	10,33	189,23	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		721		26,96	23,09	94,47	686,44	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками и сметаной (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 250/10	260	18,45	2,44	6,21	16,46	158,49	167
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, лук репчатый, хлеб., масло подс., соль йод., масло сл.) 100/5	105	35,83	14,29	8,69	7,69	166,14	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	26,69	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,66	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		817		1,45	0,26	8,71	779,69	-
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет				48,54	45,34	127,54	1145,08	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше				24,53	26,25	44,05	1296,94	
День 4								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 190/7	197	28,42	7,41	8,35	34,55	243,01	578
	Запеканка из творога (творог 9%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	100	45,85	19,18	7,2	22,09	229,86	187

	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,98	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		521		29,9	16,92	72,41	561,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 210/9	219	32,54	8,25	9,3	38,44	270,42	578
	Запеканка из творога (творог 9%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	100	45,85	19,18	7,2	22,09	229,86	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,86	2,62	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:		554		31,56	17,98	81,91	615,66	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречки) 200/10	210	8,16	5,06	5,49	19,94	149,42	157
	Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, мука, приправа универсальная, томатная паста, масло подсолнечное)	50/50	58,01	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодир.)	160	9,28	5,78	4,33	33,92	197,81	307
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	4,45	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин	121	22,52	0,96	0,24	9,07	42,35	
Итого за обед:		822		26,82	22,9	100,69	695,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречки) 240/10	250	9,63	6,02	76,54	25,74	197,88	157
	Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, мука, приправа универсальная, томатная паста, масло подсолнечное)	60/60	69,64	14,04	14,97	4,31	238,12	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодир.)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	244,9	307
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	4,45	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,74	2,48	0,33	16,83	0,19	-
	Мандарин	121	22,52	0,96	0,24	9,07	42,35	

Итого за обед:		914		31,35	97,29	114,59	780,74	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет				56,72	39,82	173,1	1257,16	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше				62,91	115,27	196,5	1396,4	
День 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	16,96	0,5	0,09	1,71	6,35	982
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 80/20	100	37,95	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за завтрак:		518		16,2	21,15	57,84	483,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	16,96	0,5	0,09	1,71	6,35	982
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	38,55	11,73	17,92	12,28	257,35	246
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	26,64	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за завтрак:		558		17,88	23,67	62,97	533,17	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 190/15	200	13,15	1,68	4,64	10,11	110,92	165
	Кюфта по - московски (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	90	55	17,53	17,65	7,88	270,53	222
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	3,82	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		768		25,12	26,66	75,24	675,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 10/230/10	250	20,28	3,21	5,23	12,54	120,21	165
	Кюфта по - московски (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	61,11	19,48	19,61	8,76	299,48	222
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	9,54	4,06	4,93	24,8	189,87	676
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	3,82	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		883		29,42	30,05	83,7	775,68	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				41,32	47,81	133,08	1159,12	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше				47,3	53,72	146,67	1308,85	
Неделя 4	КАНИКУЛЫ							

