

«Согласовано»

Директор _____

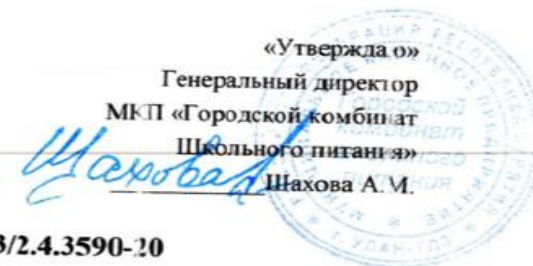
19 марта 2024 г.



«Утверждаю»

«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	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/8	20,95	7,74	7,46	38,25	211,09	515,00
	Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)	26/10/32	24,05	6,02	11,35	18,68	160,95	909,01
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		506,00	85,00	18,18	22,08	102,95	603,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	25,59	9,38	9,04	46,36	304,05	515,00
	Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)	26/10/36	24,41	10,13	6,15	20,67	178,58	909,01
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Гематоген	40	30,00	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552,00	90,00	23,93	18,46	113,05	713,82	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками	10/100	13,33	1,87	7,00	0,78	178,10	601,00

Обед 7-11 лет	(Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	10/120	13,33	7,01	1,22	3,20	120,47	674,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло подсолнечное)	90/20	43,16	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсолнечное, масло слив., соль йод.)	150	12,59	3,56	3,99	35,67	192,81	297,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	12,08	0,12	0,08	14,24	58,15	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		702	105,00	21,43	31,43	112,82	819,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	20/230	21,62	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло подсолнечное)	90/30	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсолнечное, масло слив., соль йод.)	200	16,78	4,74	5,32	47,56	257,08	297,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		839	120,00	25,33	36,35	133,38	961,47	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,81	53,11	216,57	1 502,59	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,71	60,28	246,33	1 709,78	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Омлет натуральный (Яйцо, молоко, масло слив., соль йод.)	185	61,59	18,34	21,37	3,26	278,75	199,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		539,00	85,00	21,37	22,19	41,44	450,97	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Омлет натуральный (Яйцо, молоко, масло сл., соль йод.)	200	66,59	19,83	25,1	5,52	347,35	199,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		554,00	90,00	22,86	25,92	43,7	519,57	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолн. йод. сметана)	200/10	15,61	1,97	5,02	13,29	106,2	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод.)	90	28,20	13,02	4,68	6,95	189,23	651,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	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	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156	-
Итого за обед 7-11 лет:		721,00	105,00	24,57	17,09	91,89	686,44	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолн. йод. сметана)	250/10	18,45	2,44	6,21	16,46	158,49	167
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с маслом (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.)	100/5	35,83	14,29	8,69	7,69	166,14	651
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	26,69	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед 12 лет и старше:		817,00	120	27,44	24,22	103,74	779,69	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,94	39,28	133,33	1 070,18	

Итого за день 2	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.		49,86	47,12	142,04	1 191,24	
------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

День 3							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
---	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	26,59	7,41	8,35	34,55	243,01	578,00
	Запеканка из творога со сгущенным молоком. (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль йод., лимон.кислота, аскорб.кислота)	80/30	46,87	19,18	7,20	22,09	229,86	342,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		526,00	85,00	29,67	16,89	79,96	590,55	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	210/7	30,75	8,25	9,30	38,44	270,42	578,00
	Запеканка из творога со сгущенным молоком. (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль йод., лимон.кислота, аскорб.кислота)	80/30	46,87	19,18	7,20	22,09	229,86	342,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558,00	90,00	31,26	17,93	88,96	642,27	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
---	--	--	--	--	--	--	--

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., сметана)	200/10	8,16	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/50	58,01	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	9,28	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	115	21,47	0,92	0,23	8,63	40,25	-
Итого за обед 7-11 лет:		816,00	105,00	26,77	22,90	100,25	714,18	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
--	--	--	--	--	--	--	--

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.)	240/10	9,63	6,02	6,54	25,74	197,88	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	60/60	69,64	14,04	14,97	4,31	228,12	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	234,9	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Мандарин.	115	21,47	0,92	0,23	8,63	40,25	-
Итого за обед 12 лет и старше:		908,00	120,00	31,31	27,28	114,15	859,28	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				56,44	39,79	180,21	1 304,73	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				62,57	45,21	201,10	1 461,55	
День4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	16,96	0,5	0,09	1,71	6,35	982
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	80/20	37,95	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		518,00	85,00	16,2	21,15	57,84	483,18	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	16,96	0,5	0,09	1,71	6,35	982,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	80/30	38,55	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	26,64	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-

Итого за завтрак 12 лет и старше:		558,00	90,00	17,88	23,67	62,97	533,17	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука,	190/10	11,00	1,68	4,64	10,11	88,92	165,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука,	80/20	50,00	13,00	19,43	7,95	258,67	209,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	4,39	0,51		17,60	72,43	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	3,50	10,00	30,00	224,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		706	105,00	24,04	38,44	99,59	840,42	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук	10/230/15	22,45	6,04	8,72	12,24	151,63	165,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука,	80/20	50,00	13,00	19,43	7,95	258,67	209,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	10,60	4,52	5,48	27,56	177,64	676,00
	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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	3,50	10,00	30,00	224,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		836	120,00	29,95	43,94	113,11	967,75	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,09	59,54	156,84	1 323,60	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,69	67,57	175,50	1 500,92	

