

«Согласовано»

Директор

"14" февраля 2022 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

Школы/МКП «Городской комбинат

питания»

Шахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/33	2,48	7,57	16,45	146	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	180/6	7,07	9,04	31,1	234	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>547</b>	<b>17,09</b>	<b>20,08</b>	<b>79,15</b>	<b>571,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/38	2,93	7,63	19,51	161	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	200/10	7,89	12,4	34,6	282	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>576</b>	<b>18,36</b>	<b>23,5</b>	<b>85,71</b>	<b>634,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,87	0,25	12,75	60	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>893</b>	<b>30,65</b>	<b>25,51</b>	<b>107,83</b>	<b>839</b>	
<b>День 7 22.02.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	175	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	124	1	0,25	9,37	47	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>599</b>	<b>21,16</b>	<b>16,12</b>	<b>77,38</b>	<b>535</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	183	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Мандарин	124	1	0,25	9,37	47	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>643</b>	<b>23,46</b>	<b>17,6</b>	<b>89,56</b>	<b>615,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698/998



Обед	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30	90	8,28	10,97	8,35	165	1042
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Банан	204	1,74	0,58	24,36	118	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>954</b>	<b>24,08</b>	<b>22,39</b>	<b>120,12</b>	<b>789,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30	120	12,41	15,92	12,51	243	1042
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Банан	223	1,96	0,65	27,5	131,2	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1033</b>	<b>29,33</b>	<b>28,31</b>	<b>131,32</b>	<b>907,4</b>	
<b>День 8 24.02.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., )	70	12,04	10,57	6,54	165	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	205	1,8	0,6	25,2	115	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>21,39</b>	<b>15,45</b>	<b>95,39</b>	<b>605,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	70/5	12,04	13,57	6,54	198	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	170	6,3	4,7	39,2	212,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	202	1,8	0,6	25,2	115	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>672</b>	<b>25,45</b>	<b>19,25</b>	<b>101,89</b>	<b>663,6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Мандарины	128	1,07	0,26	10,05	48,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>878</b>	<b>26,92</b>	<b>23,22</b>	<b>91,1</b>	<b>684</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-

	Мандарины	119	1,07	0,26	10,05	44,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>924</b>	<b>32,35</b>	<b>28,75</b>	<b>99,7</b>	<b>787,2</b>	
<b>День 9 25.02.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/8	9,17	7,65	7,91	192	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Мандарин	125	1	0,25	9,37	47	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>593</b>	<b>15,79</b>	<b>12,09</b>	<b>78,97</b>	<b>548</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/8	9,17	7,65	7,91	192	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Мандарин	128	1	0,25	9,37	48,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>631</b>	<b>16,76</b>	<b>12,94</b>	<b>85,92</b>	<b>589</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	90/9	13,04	10,6	6,43	173	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297



	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>28,192</b>	<b>24,65</b>	<b>93,96</b>	<b>714</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	100/10	14,4	11,8	7,1	193	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,31	5,11	42,7	234	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>927</b>	<b>31,912</b>	<b>27</b>	<b>111,41</b>	<b>823</b>	