

«Согласовано»

Директор



«Утверждаю»

И.о. Генерального директора  
МКП «Городского комбината  
Школьного питания»  
Потемкина И.В.

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		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	26/20	7,53	7,87	10,2	114	868
	Каша кукурузная с маслом(крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21	6,6	46,6	264	623
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		691	27,05	26,58	79,65	629,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	26/34	8,58	8,01	17,3	159	868
	Каша кукурузная с маслом(крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	7,24	9,79	46,6	303	623
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		710	28,13	29,91	86,75	713,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	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.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,13	0,29	14,79	72	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>838</b>	<b>28,07</b>	<b>24,74</b>	<b>94,7</b>	<b>749</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007
	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	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>889</b>	<b>30,13</b>	<b>25,44</b>	<b>104,26</b>	<b>829</b>	
Полдник	Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>65,7</b>	<b>328</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>60,22</b>	<b>56,72</b>	<b>240,05</b>	<b>1706,5</b>	

<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,36</b>	<b>60,75</b>	<b>256,71</b>	<b>1870,5</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Полтавская с соусом(говядина, свинина, чеснок, сухари панир., масло подсолн., соль йод.)	80/30	15,95	25,2	7,9	202	214
	Перловка с овощами(крупа перловая, масло подсолн., лук репч., морковь, соль йод.. масло слив.)	180	5,24	18,09	34,9	203	309
	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	43	3,22	0,43	21,93	107	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>24,98</b>	<b>43,81</b>	<b>88,82</b>	<b>611</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Полтавская с соусом (говядина, свинина, чеснок, сухари панир., масло подсолн., соль йод.)	85/30	16,9	26,8	8,28	242	214
	Перловка с овощами (крупа перловая, масло подсолн., лук репч., морковь, соль йод.. масло слив.)	200	5,83	20,1	38,8	259	309
	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	40	3	0,4	20,3	100	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>26,3</b>	<b>47,39</b>	<b>91,47</b>	<b>700</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144	197/998

	Колобки «Приморье» с соусом белым осн(горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., соус бел осн)70/30	100	12,1	7,7	4,65	142	256
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>831</b>	<b>27,89</b>	<b>21,85</b>	<b>99,14</b>	<b>713,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144	197/998
	Колобки «Приморье» с соусом белым осн(горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., соус бел осн)70/30	100	12,1	7,7	4,65	142	256
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,31	5,11	42,7	234	297
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>908</b>	<b>29,78</b>	<b>22,99</b>	<b>115,53</b>	<b>798</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>7,38</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>58,37</b>	<b>73,04</b>	<b>249,86</b>	<b>1661,8</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,58</b>	<b>77,76</b>	<b>268,9</b>	<b>1835,3</b>	
<b>День 3</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., масло сл)	70/5	15,11	23,15	5,59	211	765
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	211	632
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>614</b>	<b>26,04</b>	<b>29,39</b>	<b>83,62</b>	<b>615,5</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., масло сл)	70/8	15,15	26,77	5,66	230,8	765
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	9,85	6,42	43,09	254	632
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>28,41</b>	<b>34,22</b>	<b>95,47</b>	<b>700,8</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	179	0,71	0,71	17,51	84	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>934</b>	<b>27,01</b>	<b>23,77</b>	<b>100,46</b>	<b>730,4</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	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	169	0,67	0,67	16,56	79	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>974</b>	<b>32,1</b>	<b>29,21</b>	<b>106,11</b>	<b>822,1</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>407</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>58,93</b>	<b>70,6</b>	<b>240,7</b>	<b>1752,9</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>66,39</b>	<b>80,87</b>	<b>258,2</b>	<b>1929,9</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	19/32	2,55	14,1	16,56	185	778
	Фрикадельки из индейки с соусом(филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус кросн)	85/30	11,8	11,8	10,9	178	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Кисель «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>516</b>	<b>20,4</b>	<b>29,8</b>	<b>78,16</b>	<b>625,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	20/31	2,56	14,82	16,58	202	778
	Фрикадельки из индейки с соусом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус кросн)	85/50	11,92	11,8\9	11,2	186	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	200	7,07	5,24	43,6	250	307
	Кисель «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>586</b>	<b>26,65</b>	<b>19,65</b>	<b>118,59</b>	<b>713</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)60/30	90	9,63	13,27	10,01	198	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	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	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	159	0,6	1,5	15,6	74,7	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>904</b>	<b>21,64</b>	<b>26,56</b>	<b>103,28</b>	<b>736,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина , хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)75/30	105	12,06	15,54	12,4	237	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371

	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	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	185	0,75	1,76	15,2	87	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>25,28</b>	<b>30,08</b>	<b>111,18</b>	<b>824</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>5,05</b>	<b>21,75</b>	<b>37,17</b>	<b>358</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,09</b>	<b>78,11</b>	<b>218,61</b>	<b>1719,7</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,98</b>	<b>71,48</b>	<b>266,94</b>	<b>1895</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные с маслом(горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст., масло сл)	70/5	13,08	10,2	4,97	164	1034
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,65	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	172	0,68	0,68	16,85	80	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>642</b>	<b>19,58</b>	<b>15,95</b>	<b>85,62</b>	<b>559,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,31	174	1034
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,32	5,73	43,7	243	552
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,65	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	177	0,71	0,71	17,34	83	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>682</b>	<b>21,26</b>	<b>17,48</b>	<b>93,75</b>	<b>622,5</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный, с фаршем(говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	29
	Гречка спасерованными овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	7,46	13,58	32,9	184	808
	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	-
	Яблоко	150	0,57	0,57	14,11	70,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>27,83</b>	<b>22,91</b>	<b>128,22</b>	<b>799,7</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный, с фаршем(говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)80/30	110	12,46	13,87	13,14	227	29
	Гречка спасерованными овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8,95	16,3	39,5	220,8	
	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	-
	Яблоко	173	0,66	0,66	16,3	81,3	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>994</b>	<b>32,63</b>	<b>27,39</b>	<b>140,44</b>	<b>899,3</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом(тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8,91	8,02	29,36	225	60
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>56,45</b>	<b>46,895</b>	<b>265,4</b>	<b>1673,8</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>62,93</b>	<b>52,905</b>	<b>285,75</b>	<b>1836,4</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		23,61	29,106	83,174	608,2	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		26,488	23,966	105,16	745,76	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		6,114	12,001	54,59	348,98	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		26,15	29,73	97,206	689,96	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		29,984	27,022	115,504	834,48	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		6,114	12,001	54,59	348,98	