



«Согласовано»
 Директор
 11 мая 2021 г.



«Утверждено»
 МКУТ «Городской комбинат
 школьного питания»
 Шилова А.М.

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

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (икра кабачковая)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	984
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	70/10	8,62	13,94	10,07	200,2	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
Итого за завтрак:		506	15,14	22,26	75,55	564,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	984
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	80/10	9,84	14,9	11,49	219,4	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5,06	12,6	107,4	1000
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 70/20	90	10,55	10,34	7,52	165,4	1026
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за обед:		899	23,93	20,21	109,33	721,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6	8,2	15,7	161,8	1000
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 85/20	105	12,78	12,4	8,88	198,3	1026
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за обед:		1004	30,42	26,19	120,34	846,1	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за полдник:		295	5,13	8,71	55,13	319	

--	--	--	--	--

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		44,2	51,18	240,01	1605,1		
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		53,05	60,73	248,42	1761,4		
День 2 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982
	Каша молочная гречневая с маслом (кргречневая, молоко, сахар-песок, масло сл. соль йодир.)	150/7	6,5	7,6	26,8	202,6	515
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-	
Итого за завтрак:		648	17,26	16,76	88,55	577,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	17	3,94	5,01	0	61,4	982
	Каша молочная гречневая с маслом (кргречневая, молоко, сахар-песок, масло сл. соль йодир.)	180/6	7,83	8,19	32,2	233,9	515
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-	
Итого за завтрак:		689	20,73	19,37	93,07	632,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Котлета Мента с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/20	90	9,82	16,18	8,92	220,6	1029
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,047	14,65	60,4	693
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,69	0,36	18,36	90	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Итого за обед:		781	24,152	26,207	104,85	736,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Котлета Мента с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/30	100	9,88	16,51	9,26	225,1	1029
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	297
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,047	14,65	60,4	693
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Итого за обед:		905	25,852	28,417	113,59	796,5	
Полдник	Кеке Домашний (шарлотка)	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		310	6,5	24,55	61,57	491	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		47,912	67,517	254,97	1805,1		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		53,082	72,337	268,23	1919,8		
День 3 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)	65	8,95	12,4	7,06	175,7	656
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	140	4,95	3,66	30,55	175,04	307

завтрак		180	0,26	1,18	19,82	91	904
		22	2,02	0,27	13,77	67,5	-
		1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за завтрак:		607	21,58	22,51	92,8	667,24	
Завтрак		80	11,02	15,27	8,69	216,3	656
		180	6,36	4,71	39,28	225	307
		180	0,26	1,18	19,82	91	904
		31	3,37	0,45	22,95	112,5	-
		1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за завтрак:		671	26,41	26,61	112,34	802,8	
Обед		5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
		90	8,9	10,2	3,6	142,5	550
		150	8,2	5,3	35,9	224	632
		180	0,34	0,12	16,38	68,05	591
		30	2,25	0,3	15,3	75	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
		1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:		875	30,27	27,68	99,06	751,55	
Обед		5/250	3,1	6	8,2	99,9	197/998
		100	10,36	11,69	3,91	162,3	550
		180	9,8	6,4	43	269	632
		180	0,34	0,12	16,38	68,05	667
		30	2,25	0,3	15,3	75	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
		1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:		965	33,63	31,27	108,07	833,25	
Полдник		80	4,57	11,61	46,9	310	525
		200	0,14	0,04	0,03	1,33	1009
		280	4,71	11,65	46,93	311,33	
Завтрак		18/28	6,3	5,53	13,77	135,5	868
		180/10	5,37	9,31	27,02	213,3	899
		100	13,84	12,87	39,9	331	397
		200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:		536	25,56	27,73	89,79	716,8	
		18/26	6,15	5,5	12,7	130,5	868

Завтрак		180/10	5,37	9,31	27,02	213,3	899
		130	17,38	15,01	51,9	412,4	397
		200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:		564	28,95	29,84	100,72	793,2	
Обед		60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
		5/200	3,1	5,1	11,5	105,2	149
		30/150	12,72	23,01	39,5	416,3	523
		200	0,57	0,07	24	99,36	611
		44	3	0,4	20,4	100	-
	30	1,98	0,36	11,88	39	-	
Итого за обед:		719	21,79	29	108,42	766,46	
Обед		100	0,7	0,1	1,9	11	982
		5/250	3,6	6,1	14,4	127,7	149
		35/160	14,4	25,2	42,1	453,2	523
		200	0,57	0,07	24	99,36	611
		40	3	0,4	20,4	100	-
	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Итого за обед:		805	24,25	32,23	114,68	830,26	
Полдник		75	5,02	4,6	30,7	185	60
		200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
		295	5,32	4,68	43,5	238	
Завтрак		105/5	10,4	15,7	1,9	191	199
		20/22	6,2	6,1	11,2	127,8	868
		200	0,05	0,02	9,1	37	663
		1/200	0,2	0	20,2	91	-
Итого за завтрак:		552	16,85	21,82	42,4	446,8	
Завтрак		150	14,8	17,2	2,6	225	199
		20/22	6,2	6,1	11,2	127,8	868
		200	0,05	0,02	9,1	37	663
		1/200	0,2	0	20,2	91	-
Итого за завтрак:		592	21,25	23,32	43,1	480,8	
		5/200	2,69	5,26	7,71	89	792/998
		90	7,9	9,4	9,4	154,9	1023

Обед		150	3,39	5,12	13,85	115	657
		180	0	0	18,6	66,6	1014
		30	2,25	0,3	15,3	75	
		20	1,3	0,24	7,92	39,4	-
		1/200	0,2	0	20,2	91	
Итого за обед:		875	17,73	20,32	92,98	630,9	
Обед		5/250	3,01	6,31	9,64	107	792/998
		100	9,4	11	10,9	181	1023
		180	4	6,14	16,62	138,1	657
		180	0	0	18,6	66,6	1014
		30	2,25	0,3	15,3	75	
		30	1,95	0,36	11,88	59,1	-
	1/200	0,2	0	20,2	91		
Итого за обед:		975	20,81	24,11	103,14	717,8	
Полдник		75	5	14,99	37,97	307	413
		200	1,55	1,45	2,17	29	603
		275	6,55	16,44	40,14	336	
Завтрак		10	2,3	2,91	0	36	982
		50	5,34	10,8	0,18	120	636
		180	6,3	4,7	39,2	225	307
		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
		39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
		200	5,8	5	22	158	-
Итого за завтрак:		683	22,69	23,82	90,28	692,5	
Завтрак		22	5,1	6,41	0	80	982
		50	5,34	10,8	0,18	120	636
		180	6,3	4,7	39,2	225	307
		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
		50	3,75	0,5	25,5	125	-
		200	5,8	5	22	158	-
Итого за завтрак:		706	26,34	27,43	95,98	764	
Обед		5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
		90	7,5	10	9,5	159	1020
		150	3,06	4,43	20,04	132	371

		200	0	0	18,6	74	1014
		40	3,04	0,4	20,4	100	-
		20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
		1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:		905	18,7	20,27	103,24	678,6	
Обед		5/250	3,1	6	8,2	100	197/998
		100	8,2	11	10,5	174,8	1020
		180	3,6	5,3	24	159	371
		200	0	0	18,6	74	1014
		40	3,04	0,4	20,4	100	-
		30	1,3	0,24	7,9	59	-
Итого за обед:		1005	20,24	23,14	109,8	757,8	
Полдник		75	8,46	11,7	28,4	253	328
		200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
		295	8,76	11,74	43	313	
Завтрак		150/5	5,4	5,7	34,9	213,3	623
		20/30	6,8	6,2	15,3	147,8	868
		200	0	0	18,6	74	1014
		140	0,56	0,56	13,7	65,8	
Итого за завтрак:		545	12,76	12,46	82,5	500,9	
Завтрак		200/10	7,2	9,7	46,6	303,8	623
		20/30	6,8	6,2	15,3	147,8	868
		200	0	0	18,6	74	1014
		151	0,6	0,6	14,7	71	
Итого за завтрак:		611	14,6	16,5	95,2	596,6	
Обед		60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
		10/200	2,65	4,65	6,15	77	145
		90	10,8	11,9	11,1	195	1023
		150	4,4	4,4	19,5	136	676
		180	0,02	0	29,1	116,7	437
		40	3	0,4	20,4	100	-
Итого за обед:		750	22,59	21,65	95,29	670,9	

Обед		100	0,7	0,1	1,9	11	982
		10/250	2,8	5,2	7,6	89,1	145
		100	10,9	12,2	11,7	201	1023
		180	5,3	5,3	23,4	163	676
		180	0,02	0	29,1	116,7	437
		40	3,04	0,4	20,4	100	-
	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-	
Итого за обед:		890	24,74	23,56	105,9	740,2	
Полдник		70	3,5	20,3	35	329	
		200	5,8	6,4	9,4	120	997
		270	9,3	26,7	44,4	449	
Завтрак		50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
		100	11,6	12,4	3,6	173,4	550
		180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
		200	0,38	0,13	18,2	75	667
		25	1,8	0,25	12,75	62,5	-
Итого за завтрак:		555	19,23	17,63	70,9	523	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак		60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
		100	11,6	12,4	3,6	173,4	550
		180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
		200	0,38	0,13	18,2	75	667
		33	2,4	0,33	16,8	82,5	-
Итого за завтрак:		573	20,14	17,78	76,28	551,9	
Обед		5/200	4,2	4,1	11,4	100	144/998
		90	7,48	6,8	9,5	129,8	1021
		150	3,5	4	35,4	192,4	552
		200	0,05	0,02	9,1	37	663
		43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
		30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
		120	0,48	0,48	11,7	56,4	-
Итого за обед:		825	20,89	16,19	110,8	682,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед		5/250	4,9	4,9	14,25	121	144/998
		105	10,47	8,87	12,75	172	1021
		180	4,2	4,8	42,4	231	552
		200	0,05	0,02	9,1	37	663
		40	3	0,4	20,4	100	-

		30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
		120	0,48	0,48	11,7	56,4	
Итого за обед:		930	25,08	19,83	122,4	776,8	
Полдник		75	5,58	17,4	42,02	347	385
		200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
		275	5,71	17,415	64,22	436,6	
Завтрак		70	8,54	6,69	9,94	134,1	626
		150	3,06	4,43	20,04	132	371
		180	0,02	0	29,1	116,7	437
		25	1,8	0,25	12,7	62,5	-
		1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		625	14,42	11,57	91,98	536,3	
Завтрак		80/5	9,8	11,2	11,4	186,4	626
		180	3,6	5,3	24	159	371
		180	0,02	0	29,1	116,7	437
		38	2,85	0,38	19,38	95	-
		1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		683	17,27	17,08	104,08	648,1	
Обед		60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
		8/200	5,24	7	14,3	141,5	157
		100	12,3	13,5	12,5	221	1023
		150	5,25	3,9	32,7	187	307
		200	0,57	0,09	24,09	99	611
		40	3,04	0,4	20,4	100	-
		20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		778	28,36	25,25	114,17	802,5	
Обед		100	1,1	0,2	3,8	24	982
		7/250	6,1	7,6	17,9	164,8	157
		100	12,3	13,5	12,5	221	1023
		180	6,3	4,7	39,2	225	307
		200	0,57	0,09	24,09	99	611
		29	2,1	0,29	14,9	72,5	-

		20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		886	29,77	26,62	120,29	845,9	
Полдник		75	5,2	7,3	49,1	284	414
		200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
		295	5,5	7,38	61,9	337,3	
Завтрак		180/5	7,3	7,4	36	241	515
		23/28	7,4	7	14,2	153,7	868
		70/30	12,5	8,7	32,9	260,7	183
		200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		536	28,9	24,8	99,7	744,9	
Завтрак		200/5	8,1	7,8	40	264	515
		24/29	7,7	7,3	14,7	160	868
		90/30	15,4	10,4	37,6	307	183
		200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		568	32,9	27,2	108,9	820,5	
Обед		60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
		5/200	3,5	5,21	10,7	104	694/998
		100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
		150	5,54	4,5	34,61	201	310
		200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
		30	2,25	0,3	15,3	75	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		769	24,51	32,18	87,7	721,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед		100	0,7	0,1	1,9	11	982
		5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
		100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
		180	6,6	5,4	41,5	241	310
		200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
		30	2,25	0,3	15,3	75	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		889	26,35	34,11	98,05	787,8	
Полдник		75	5,1	5,4	41,7	237	338
		200	5,8	6,4	9,4	120	997
		275	10,9	11,8	51,1	357	
		19,439	20,136	82,445	597,074		
		23,2922	23,8957	102,584	716,271		

		6,838	14,1065	51,189	358,823	
		6,838	14,1065	51,189	358,823	