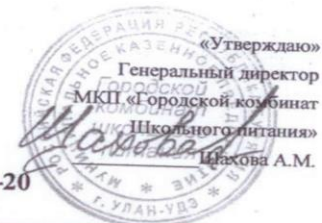


«Согласовано»
Директор



"30" сентября 2021г.

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



«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»
Цакова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	982
	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., масло сл)	75/5	11,8	18	10,6	252,6	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112	-
	Снежок в п/у	1/200	5,4	5	21,6	158	-
Итого за завтрак:		725	24,69	28,02	101,05	765,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,825	0,15	2,85	18	982
	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., масло сл)	75/5	11,8	18	10,6	252,6	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	-

	Снежок в п/у	1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за завтрак:		781	25,645	28,98	106,51	800,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	85/5	12,2	7,5	6	141	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1039	31,51	30,73	119,63	879,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	100/5	14,4	8,2	7	160	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,4	14,6	34,5	288	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1158	35,36	35,12	132,08	985,3	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
Итого за полдник:		285	4,5	5,98	52	280,1	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			60,7	64,73	272,68	1925,8	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,505	70,08	290,59	2066,3	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко 3,2%, яйцо,)	75	14,2	7,6	1,6	132,5	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,84	53,38	621
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Банан	221	3,3	1,1	46,4	212	-
Итого за завтрак:		696	23,65	13,78	112,54	675,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко 3,2%, яйцо,)	80	15,1	8,2	1,7	141,4	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200	0,3	0,08	12,84	53,38	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Банан	225	3,3	1,1	47,2	216	-
Итого за завтрак:		725	26	15,48	125,84	754,58	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998

Обед	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 70/30	100	9,8	16,1	8,7	219,3	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1130	30,13	32,89	147,01	986,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 100/30	130	13,7	22,6	11,7	305,5	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	44	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	160	0,6	0,6	15,6	75,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1214	35,09	40,17	157,46	1114,7	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
		275	8,45	11,72	37,5	290	

Завтрак		180	7,44	15,87	38,37	326	527
		20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	1017
		200	1,74	1,76	16,6	89	987
		1/200	0	0	24	91	-
		183	0,73	0,73	17,93	86	-
Итого за завтрак:		813	16,8	24,56	112,2	739,8	
Завтрак		200	8,27	17,63	42,63	362	527
		20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	1017
		200	1,74	1,7	16,6	89	987
		1/200	0	0	24	91	-
		199	0,79	0,79	19,5	93,5	
Итого за завтрак:		849	17,69	26,32	118	783,3	
Обед		60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
		20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998
		110	11,21	14,04	10,34	212	1029
		150	3,06	4,4	20,04	132	371

Завтрак							
Итого за завтрак:							
Завтрак		60	13,199	10,79	1,89	157	224
		180	5,24	18,09	34,97	323,7	309
		200	0,4	0,08	25,5	105	435
		54	4,05	0,54	27,54	135	-
		1/200	3	2,5	11	158	-
Итого за завтрак:		694	25,889	32	100,9	878,7	
Обед		60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
		15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
		100/7	11,05	28,97	0,491	372	636
		150	5,25	3,9	32,7	187	307
		200	0,57	0,07	24	99	611
		39	2,8	0,38	19,3	95	-
		30	2,97	0,54	17,82	59	-

Итого за обед:		851	29,73	42,43	112,801	992,4	
Обед		100	1,1	0,2	3,8	24	982
		15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
		100/7	11,05	28,97	0,491	372	636
		180	6,3	4,7	39,2	225	307
		200	0,57	0,07	24	99,36	611
		31	2,32	0,31	15,81	78	-
		20	1,3	0,24	7,9	39	-
		1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:							
Полдник		75	4,69	6,9	39,59	239	710
		1/200	0	0	24	91	-
		275	5,6	5,6	69,6	347	
Завтрак		130/25	27,56	11,23	33,33	344	342
		30	2,25	0,3	15,3	75	-
		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
		195	0,78	0,78	19,11	91,6	

Итого за завтрак:		580	30,78	12,35	67,77	511,93	
Завтрак		140/30	29,9	12,36	37,61	381	342
		30	2,25	0,3	15,3	75	-
		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
		195	0,78	0,78	19,11	91,6	
Итого за завтрак:		595	33,12	13,48	72,05	548,93	
Обед		15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
		40/140	15,19	24,14	36,86	425,5	523
		200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
		30	2,25	0,3	15,3	75	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
		144	0,57	0,57	14,11	67	-
Итого за обед:		839	24,32	33,9	112,66	838,7	
Обед		15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
		50/150	18,25	27,46	39,5	478,2	523
		200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
		40	3	0,4	20,4	100	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
		171	0,684	0,684	16,75	80,3	-

Итого за обед:		896	28,244	37,434	123,04	929,7	
Полдник		80	4,57	11,61	46,9	310	525
		200	5,8	6,4	9,4	120	997
Завтрак		30	0,21	0,03	0,57	3,3	982
		75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	252
		150	3,06	4,4	20,04	132	371
		200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
		31	2,3	0,31	15,8	77,5	-
		197	0,78	0,78	19,3	92	-
Итого за завтрак:		708	17,94	19,9	76,74	565	
Завтрак		50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
		75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	252
		180	3,6	5,3	24,05	158	371
		200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
		43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
		197	0,78	0,78	19,3	92	-
Итого за завтрак:		770	19,52	20,94	87,23	623,2	

Обед		15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
		90	13,44	11,91	3,68	175,7	224
		150	5,54	4,5	34,61	201	310
		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
		40	3	0,4	20,4	100	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
		182	0,72	0,72	17,83	85	-
Итого за обед:		951	31,53	26,31	110,9	814,2	
Обед		15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
		110	17,84	15,5	4,31	228,2	224
		180	6,6	5,4	41,5	241	310
		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
		40	3	0,4	20,4	100	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-
		185	0,74	0,74	18,13	86	-
Итого за обед:		1004	37,01	30,82	118,72	907,7	
Полдник		75	8,3	9,3	29,1	234	646
		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
		275	8,49	9,34	29,13	235,33	
			57,96	55,55	216,77	1614,53	



Завтрак		30	0,33	0,06	1,14	7,2	982
		100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
		150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
		200	0	0	18,6	74	1014
		35	2,6	0,35	17,8	87,5	-
		1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		720	18,53	29,74	94,71	720,2	
Завтрак		60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
		100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
		180	6,3	4,7	39,2	225	307
		200	0	0	18,6	74	1014
		36	2,7	0,36	18,3	90	-
		1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		781	19,96	30,58	102,82	767,4	
Обед		15/250	7,2	10,6	18	197	157
		90	12,3	18,1	5,1	233	551
		150	4,4	4,4	19,5	136	676
		200	0,38	0,13	18,2	75	667
		30	2,25	0,3	15,3	75	-
		20	1,98	0,36	11,88	39	-

		179	0,71	0,71	17,54	84	
Итого за обед:		934	29,22	34,6	105,52	839	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед							
Итого за обед:							
Полдник		80	9,9	13,1	30	278	89
		200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
		300	6,1	9,33	81,9	356	
Завтрак		1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
		160/5	5,5	5,8	28,78	189,8	516
		25/40	9,52	7,75	24,73	191	868
		200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
		173	0,69	0,51	17,81	81,3	-
Итого за завтрак:		643	22,77	20,33	88,37	615,3	

Завтрак		1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
		200/10	6,94	10,83	36,04	269,45	516
		25/40	9,52	7,75	24,73	191	868
		200	2,36	2,23	16,8	96,79	986
		172	0,58	0,4	14,9	68,1	-
Итого за завтрак:		687	24,1	25,25	92,72	681,84	
Обед		60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
		250	4,5	9,5	12,3	154	156
		100	13,19	7,21	5,92	141,3	1034
		150	3,06	4,43	20,04	132	371
		200	0,57	0,07	24	99	611
		48	3,6	0,48	24,5	120	-
		20	1,32	0,24	7,92	39	-
		1/200	5,4	5	21,6	158	-
Итого за обед:		1028	32,3	27,05	118,56	857,7	
Обед		100	1,1	0,2	3,8	24	982
		300	5,4	11,4	14,7	184,8	156
		120	14,77	8,15	4,85	151,8	1034
		180	3,6	5,3	24	159	371

		200	0,57	0,07	24	99	611
		41	3,07	0,41	20,9	102	-
		20	1,32	0,24	7,92	39	-
		1/200	5,4	5	21,6	158	-
Итого за обед:		1161	35,23	30,77	121,77	917,6	
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	
Завтрак		200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53
		20/30	7,43	6,18	18,55	147,8	868
		120/20	19,1	12,2	39,07	343,8	183
		200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:		600	33,62	29,28	115,42	849,4	
Завтрак		200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53
		20/30	7,43	6,18	18,55	147,8	868
		135/22	21,5	13,78	43,68	385	-
		200	0	0	18,6	74	1014

Итого за завтрак:		617	36,02	30,86	120,03	890,6	
Обед		20/250	2,42	6,5	21,02	152,8	1000
		100	12,06	15,54	12,4	237,7	1035
		150	4,4	3,93	25,33	187	307
		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	-
		123	0,98	0,24	9,22	46,74	-
		897	24,31	26,92	108,85	794,24	
Обед		20/250	3,02	8,19	26,28	191	1000
		130	16	20,35	15,94	310,9	1035
		180	6,3	4,7	39,2	225	307
		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	-
		118	0,94	0,23	8,85	44,84	
		952	30,71	34,18	131,15	941,74	
Полдник		75	5,58	17,4	42,02	347	385
		200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
		295	5,88	17,44	56,62	407	

Завтрак		80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
		150	3,1	4,1	31,5	176	552
		200	0	0	24	95	902
		30	2,3	0,31	15,81	77,5	-
		184	0,5	0,5	13,4	64,3	-
Итого за завтрак		674	18,02	16,46	93,72	601,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак		80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
		180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
		200	0	0	24	95	902
		40	3	0,4	20,4	100	-
		206	0,58	0,58	14,3	68,2	-
Итого за завтрак		736	20	18,23	111,41	695,5	
Обед		60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
		20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998
		90	12,99	15,05	6,36	212,8	1033

		150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
		180	0,23	1,06	17,8	82	904
		27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
		20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		797	32,53	31,28	91,09	779,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед		100	0,7	0,1	1,9	11	982
		20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998
		100	13,9	22,7	7,1	289	1033
		180	9,8	6,4	43	269,6	632
		200	0,26	1,18	19,8	91	904
		46	3,44	0,46	23,46	115	-
		20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		916	36,77	40,38	111,38	961,7	
Полдник		75	8,91	8,02	29,36	225	60
		200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
			22,9379	22,301	93,909	678,141	
			29,3008	31,515	112,3871	854,604	
			7,668	10,4205	53,228	329,673	
			7,668	10,4205	53,228	329,673	

