

«Согласовано»

Директор

"09" января 2023 г.

«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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1 09.01.2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар, масло слив., соль, специи)	180	7,44	15,87	38,37	326,14	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный)	13/36	2,71	6,74	18,98	133,81	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		629	17,51	30,42	67,99	606,64	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар, масло слив., соль, специи)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный)	15/30	2,91	11,15	18,74	187,08	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		645	18,34	36,79	72,92	697,08	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты, паста, чеснок, соль йодированная)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998

День 2							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	90	1,44	0,36	12,87	62,1	984
	Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль йод, масло раст., масло слив.) 90/5	100	13,86	19,76	12,32	282,65	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,32	5,73	43,73	243,87	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,37	0,43	14,25	71,28	-
Итого за завтрак		606	22,18	26,32	83,2	661,23	
День 3							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен йод)	15.10.1931	7,09	12,06	13,19	189,68	893
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		600	19,56	25,21	66,88	572,66	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив, соль йод.) 90/10	100	17,12	15,03	2,02	211,95	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	170	3,23	4,39	25,28	153,66	371
	Напиток с витаминами «Витонка» (смесь сухая «Витонка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за завтрак:		500	21,67	19,66	54,62	482,33	
День 5							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский порциями	12	2,78	3,54	0	43,68	982

Завтрак	Кюфта по-московски с маслом(говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир)	100/10	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:		552	22,7	29,76	55,8	583,46	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко., соль йод.)	200/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	30/40	5,94	4,22	19,89	141,34	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		720	7,9	5,83	41,03	564,7	
День 7							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	172	2,15	0,72	30,11	135,51	
Итого за завтрак:		676	21,32	23,75	87,35	648,46	
День 8							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	220/9	8,3	21,03	37,1	381,25	172

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		571	13,36	25,62	79,09	610,86	

День 9

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Мечта (минтай, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.)	100	15,73	12,78	10,36	219,5	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	170,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		710	27,75	24,84	70,16	606,14	

День 10

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	100	18,5	4	13,07	178,2	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупн гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,06	4,93	24,8	159,87	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухих «Витошка», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	124	0,49	0,39	12,88	63,42	-
Итого за завтрак:		624	24,37	9,56	78,07	518,21	