



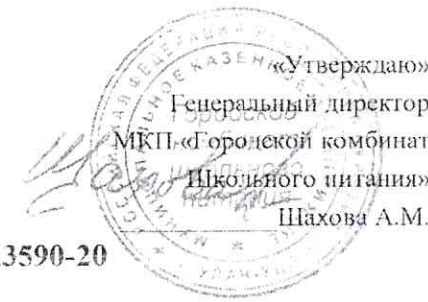
«Согласовано»

Директор

М.В.У. С.И.И.а 42

Лутимов Н.Н.

23 января 2023 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МФП «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 4 <i>Сахарный диабет</i>							
День 1 <i>23.01.2023</i>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом <small>(крупы кукурузной, молоко, сахар-песок, соль, вода, масло слив.)</small>	150/10	5,3	7,84	34,81	231,04	623
	Бутерброд с сыром <small>(хлеб, сыр)</small>	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Чай с молоком <small>(чай, молоко, вода)</small>	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
Итого за завтрак:		695	19,13	18,26	85,94	584,64	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом <small>(крупы кукурузной, молоко, сахар-песок, соль, вода, масло слив.)</small>	190/10	6,35	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром <small>(хлеб, сыр)</small>	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Чай с молоком <small>(чай, молоко, вода)</small>	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	264	2,37	0,79	33,26	149,68	-
Итого за завтрак:		749	20,3	16,24	98,07	621,63	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем <small>(фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль)</small>	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998
	Хлебцы рыбные из горбуши <small>(горбуша св., хлеб пшенич., молоко, яйца соль, вода)</small>	90	16,75	8,57	6,5	170,28	743

День 2 24.01.2023.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.) 90/5	100	18,01	7,11	9,25	183,1	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	187,64	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,68	-
	Груша свежая	135	0,53	0,39	13,8	60,99	368
Итого за завтрак		665	26,4	14,75	64,63	518,1	

День 3 25.01.2023

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод, масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	898a
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир, молоко сгущ.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-
Итого за завтрак:		635	24,78	19,05	92,28	639,69	

День 4 26.01.2023

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	176	1,4	1,05	36,25	160,16	368
Итого за завтрак:		686	23,13	15,18	84,49	572,55	

День 5 27.01.2023

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Фрикадельки Удинские (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо)	100	18,17	14,18	7,05	228,58	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	200	5,24	5,86	8,45	190,26	843
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:		559	25,1	20,34	45,93	550,12	
Неделя 1							
День 6 <i>30.01.2023</i>							
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, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен йод) 17/10/30	57	7,35	12,5	13,66	196,57	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		597	9,31	14,11	34,8	603,02	
День 7 <i>31.01.2023</i>							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из курицы с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло сл.) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	Перловка отварная (крупа перловка, вода, соль йод., масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Банан	268	2,4	0,79	33,77	151,96	-
Итого за завтрак:		779	27,04	17,17	96,37	648,41	
День 8 <i>01.02.2023</i>							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари панчров., сметана)	230	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-

	Яблоко свежее	228	0,91	0,91	22,34	101,23	-
Итого за завтрак:		653	27,48	13,81	83,39	575,84	
День 9 02.02.2023							
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир)	100	15,17	10,57	6,7	195,55	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,88	-
	Груша свежая	144	0,57	0,43	14,83	69,52	
Итого за завтрак:		654	21,62	16,76	57,56	516,5	
День 10 03.02.2023							
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета Незнайка (говядина, молоко, хлеб пш йодир, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн., соль йод.)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за завтрак:		605	19,85	24,29	79,4	618,11	