

«Согласовано»

Директор

ИАОУ СОШ № 42

Лужикова А. Н.

"23" января 2023 г.



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 2 (2 смены) <i>ОВЗ</i>							
День 1 <i>23.01.2023</i>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Шницель уральский из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/20	100	13,2	7,79	6,07	147,19	743/979
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб шпичичный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб рисовой	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16	368
Итого за обед:		866	26,22	19,91	98,75	679,15	-
Полдник	Кокрок «Милан» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	70	6,75	9,73	38,74	269,51	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	224	2,02	0,67	28,22	127,01	-
Итого за полдник:		494	8,35	11,55	42,37	423,21	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Шницель уральский из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	154/998

День 2 24.01.2023

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Яблоко свежее	169	0,68	0,68	16,56	75,04	-
Итого за обед:		940	24,76	34,98	81,16	729,61	
Полдник	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	172	0,69	0,52	17,72	78,26	368
Итого за полдник:		472	5,9	12,4	78	402,79	

День 3 25.01.2023

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основы (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		828	23,49	23,75	111,39	753,24	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-
Итого за полдник:		450	14,64	13,51	42,57	350,43	

День 4 26.01.2023

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
Итого за обед:		782	26	23,5	98,03	707,63	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйцо, сахар, масло сл., соль йод.)	80	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Молоко питьевое в п/у	1/200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за полдник:		280	9,46	11,81	25,14	244,78	

День 5 27.01.2023

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998

Обед	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		806	33,22	27,85	101,54	789,54	
Полдник	Ромовая баба (БХП)	100	5,5	9	60	340	
	Чай черный (чай, вада)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	68,25	368-
Итого за полдник:		450	6,29	9,49	75,48	409,58	
Неделя 3							
День 6 <i>20.01.2023</i>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Пезнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-
Итого за обед:		848	26,59	29,46	103,49	785,4	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	65	7,49	10,23	24,43	219,72	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		365	8,35	11,55	42,37	336,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,47	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимой)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
Итого за обед:		949	31	32,74	130,26	940,76	-
Полдник	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		380	9,82	12,79	58,15	386,94	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1213	34,94	41,01	145,86	1121,64	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1329	40,82	45,53	188,41	1327,7	
День 7 31.01.2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (мннтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	167	0,67	0,67	16,37	74,15	
Итого за обед:		843	27,77	26,75	106,24	698,86	
Полдник	Булочка с повидлом обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	5,05	8,93	42,04	268,73	340
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-

Итого за полдник:		526	8,66	11,09	75,68	437,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мечта с маслом (мянтей, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
Итого за обед:		1000	29,59	29,06	109,48	817,91	
Полдник	Булочка с повидлом обсыпанная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	5,05	8,93	42,04	268,73	340
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	285	2,57	0,86	35,91	161,6	-
Итого за полдник:		560	8,98	11,2	80,09	457,02	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1369	36,43	37,84	181,92	1136,03	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1560	38,57	40,26	189,57	1274,93	
День 8 01.02.2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
Итого за обед:		814	37,75	32	106,82	866,28	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-

Итого за полдник:		330	15,04	12,46	57,33	401,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/220	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Хлеб пшеничный йодированный	34	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		910	28	31,45	111,91	842,71	
Полдник	Пирожки печенье с мясом, луком (мука, сахар-песок, масло сл. яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	195	1,56	0,39	14,63	68,25	-
Итого за полдник:		350	15,4	12,55	60,71	417,38	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1144	52,79	44,46	164,15	1267,91	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1260	43,4	44	172,62	1260,09	
День 9 <i>От. От. 2023</i>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар, папри, яйцо, масло раст, соус красный осп.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	
Итого за обед:		889	26,61	32,21	123,87	891,7	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94	106

	Яблоко	133	0,53	0,53	13,03	59,05	
Итого за полдник:		356	11,14	22,35	63,23	498,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	258	2,32	0,77	32,51	146,29	
Итого за обед:		1001	27,94	34,5	129,37	939,8	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	167	0,67	0,67	16,37	74,15	
Итого за полдник:		406	11,81	22,97	67,51	523,97	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1245	37,75	54,56	187,1	1390,35	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1407	39,75	57,47	196,88	1463,77	
День 10 <i>03.02.2023</i>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-

Итого за обед:		804	32,97	29,11	89,11	750,11	
Полдник	Пицца с индейкой (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, филе индейки, капуста, лук репч.)	80	12,68	8,88	24,39	228,2	92
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Мандарин	170	1,36	0,34	12,75	59,5	-
Итого за полдник:		450	14,04	9,22	46,22	324,02	