



«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 4							
День 1 19.10.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупя кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/8	5,41	4,56	35,69	205,48	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшени.)	13/31	5,03	3,58	16,83	119,6	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		542	17,94	14,61	85,02	543,31	-
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 (крупя кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшени.)	13/32	5,15	3,66	17,21	122,32	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		585	19,5	15,91	94,89	600,65	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн. соль йодир, томат паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998

	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, соль йод., масло слив.) 85/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		835	31,94	28,32	103,58	796,88	-
День 2 20.12.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	248,2	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислоты)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		590	24,98	19,49	85,41	616,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йод., соус красн.осн.) 80/30	120	16,33	15,94	15,72	271,63	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислоты)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:		651	27,97	21,93	96,09	693,56	
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 (фарш говяж. картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998

Обед	Индейка тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст., мука, томат паста, соль йод.) 50/70	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004
	Перловка отварная (крупка перловая, вода, соль йод., масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	
Итого за обед:		829	34,83	19,43	103,78	729,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Индейка тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст., мука, томат паста, соль йод.) 50/70	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004
	Перловка отварная (крупка перловая, вода, соль йод., масло сливочное.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55		
Итого за обед:		963	38,59	22,58	117,64	828,09	
День 3	21.12.2022						
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гречка отварная с пассерованными овощами (крупка гречневая, лук репч., морковь, масло растит., соль йод.)	150	5,78	13,05	34,73	279,45	808
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Мандарин	170	1,36	0,34	12,75	59,5	
Итого за завтрак:		656	26,65	17,67	72,76	556,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978
	Гречка отварная с пассерованными овощами (крупа гречневая, лук репч., морковь, масло растит., соль йод.)	200	7,7	17,4	46,3	372,6	808
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	173	1,38	0,35	12,98	60,55	-
Итого за завтрак		723	30,36	22,31	87,5	672,17	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус кр.осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за обед:		878	23,58	33,74	88,01	750	
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	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус кр.осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	171	0,68	0,68	16,76	75,92	-
Итого за обед:		1037	27,37	37,6	110,72	890,72	
День 4 22.12.2022							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль йод., масло сл.)	160/10	5,82	6,72	32,08	212,13	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/35	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	258	2,32	0,77	32,51	146,29	-
Итого за завтрак:		683	14,42	11,96	94,71	544,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль йод., масло сл.)	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/36	6,4	4,55	21,42	152,22	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	267	2,4	0,8	33,64	151,39	-
Итого за завтрак:		733	15,99	13,66	103,77	601,97	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбацкая (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.осн. (говядина, лук, хлеб, мука, соль йод., масло подсолн., вода, соус кр.) 80/30.	110	7,85	9,58	11,04	161,75	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		829	22,34	23,46	109,38	737,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас.осн. (говядина, лук, хлеб, мука, соль йод., масло подсолн., вода, соус кр.) 80/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		942	24,93	26,94	118,49	816,14	

День 5 23.12.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йод., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	-
	Груша свежая	154	0,62	0,46	15,86	70,07	
Итого за завтрак:		629	20,75	20,23	71,73	551,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йод., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	171	0,68	0,51	17,61	77,81	
Итого за завтрак:		681	21,8	21,22	80,05	598,47	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Рассольник Ленинградский с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	129,52	167/998
--	---	--------	------	------	-------	--------	---------

Обед	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат.паста, мука, соль йод., масло подсол.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	176,43	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное.вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном (чай, вода, 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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	141	0,56	0,56	13,82	62,6	
Итого за обед:		870	24,31	23,95	87,28	669,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат.паста, мука, соль йод., масло подсол.)50/50	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное.вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	152	0,61	0,61	14,9	67,49	
Итого за обед:		991	29,15	28,83	101,08	780,31	
Неделя 1							
День 6 26.12.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная 1 геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	150	5,83	3,85	25,11	158,38	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшен.) 9/24	33	2,03	5,06	13,56	107,86	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		541	16,73	18,36	72,05	520,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337

Завтрак	Каша молочная овсяная I еркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	200	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшен.) 11/21	фев.00	1,97	4,9	13,15	104,59	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		590	18,61	19,48	80,01	569,81	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	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
	Г арнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
Итого за обед:		827	26,1	29,21	107,73	798,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	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
	Г арнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной БХП	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	137	1,1	0,27	10,28	47,95	-
Итого за обед:		962	29,91	31,85	129,26	923,35	
День 7 27.12.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод., молоко, соус кр.) 80/20	100	14,73	2,37	8,98	116,19	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Банан	214	1,93	0,64	26,96	121,34	-
Итого за завтрак:		686	22,59	7,06	85,81	497,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод., молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	235	2,12	0,71	29,61	133,25	-
Итого за завтрак:		745	24,95	8,11	94,25	549,72	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	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.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
Итого за обед:		790	31,58	28,71	79,9	704,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998

Обед	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.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	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	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:	953	37,11	32,04	103,79	851,9		