



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 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 1							
День 1							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,45	15,87	38,37	326	527
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	20/10/30	6,97	13,45	15,43	213	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,54	84	
Итого за завтрак:		619	16,93	31,63	84,54	698,2	
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	162	1000/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,2	225	307
	Компот из свежих яблок с вит С(яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645

	Хлеб пшеничный йодированный	39	2.92	0.39	19.89	97.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
Итого за обед:		909	29.872	30.14	118.04	867	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4.83	8.63	42.33	266	340
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	
Итого за полдник:		275	10.63	15.03	51.73	386	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			57.432	76.8	254.31	1951.2	
День 2							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	75/5	10.85	7.06	5.32	168	651
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3.67	5.32	24.05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.3	0.047	10.9	60	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко свежее	152	0.608	0.608	14.89	71	
Итого за завтрак		657	17.298	13.285	67.91	519.5	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8.46	8.44	12.2	158	165/998
	Котлеты из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус кр осн.)70/30	100	11.8	11.86	10.96	198	973
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5.24	18.09	34.9	323	309
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-

	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко свежее	184	0.73	0.73	18.03	86	
Итого за обед:		999	31.26	39.95	124.59	989.5	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5.04	4.64	30.7	185	60
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116.7	437
Итого за полдник:		275	5.09	4.66	39.8	222	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			53.648	57.895	232.3	1731	
День 3							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колбаса отварная с соусом (колбаса Докторская, соус красный осн.)	90/30	11.05	18.09	2.8	218	625
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9.85	6.4	43.09	269	632
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.57	0.07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко свежее	140	0.56	0.56	13.72	65	
Итого за завтрак:		665	23.9	25.37	96.36	713.5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6.9	5.97	19.07	157	983/998
	Котлета из конины и свиных соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)70/30	100	15.3	20.6	7.31	276	765
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	180	4	13.1	31.09	259	293
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-

	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоко свежее	164	0.65	0.65	16.07	77	
Итого за обед:		954	30.75	40.95	107.27	907.5	
Полдник	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5.5	17.4	42	347	332
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
Итого за полдник:		275	7.05	18.85	44.17	376	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61.7	85.17	247.8	1997	
День 4							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлеты по-хлыновски с маслом(говядина, свинина,картофель, лук репч., яйцо,сухари панир., масло подсолн.)	80/5	12.53	20.21	6.13	256	233
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.18	4.89	35.4	206	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0.26	1.18	19.8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	70	-
	Яблоко свежее	166	0.66	0.66	16.26	78	
Итого за завтрак:		659	20.73	27.22	91.87	701	
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5.95	7.9	8.3	148	197/998
	Террин из горбуши с соусом белым основным (горбуша, молоко, яйцо, масло раст., соль йод., соус белый осн.)70/30	100	13.42	8.3	2.51	175	995
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3.67	5.32	24.05	158	371
	песок, лимон.кислота)	200	0.4	0.8	25.5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко свежее	169	0.67	0.67	16.56	79	

Итого за обед:		964	27.63	23.54	99.57	777	
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 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			52.86	56.74	243.44	1758.1	
День 5							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12.91	14.32	7.01	209	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6.3	4.71	39.2	225	307
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0.75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.875	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко свежее	181	0.72	0.72	17.73	85	
Итого за завтрак:		671	22.555	20	94.69	656.5	
Обед	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4.18	8.42	16.23	157.5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17.2	16.9	3.6	235.5	550
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5.37	5.32	23.45	163	632
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53.3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.875	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоко свежее	194	0.77	0.77	19.01	91	
Итого за обед:		1004	31.675	32.1	99.72	801.8	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8.4	11.7	28.4	253	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432

Итого за полдник:	279	8.62	11.75	42.1	309	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		62.85	63.85	236.51	1767.3	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		20.2826	23.501	87.074	657.74	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		30.2374	33.336	109.838	868.56	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7.178	11.254	45.96	314.62	