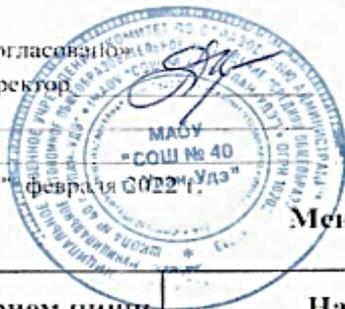


«Согласовано»

Директор

"07" февраля 2022 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

Городской комбинат

школьного питания

Шахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>619</b>	<b>16,93</b>	<b>31,63</b>	<b>84,54</b>	<b>698,2</b>	
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>909</b>	<b>29,872</b>	<b>30,14</b>	<b>118,04</b>	<b>867</b>	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,63</b>	<b>15,03</b>	<b>51,73</b>	<b>386</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,432</b>	<b>76,8</b>	<b>254,31</b>	<b>1951,2</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>657</b>	<b>17,298</b>	<b>13,285</b>	<b>67,91</b>	<b>519,5</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>999</b>	<b>31,26</b>	<b>39,95</b>	<b>124,59</b>	<b>989,5</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,09</b>	<b>4,66</b>	<b>39,8</b>	<b>222</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,648</b>	<b>57,895</b>	<b>232,3</b>	<b>1731</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>23,9</b>	<b>25,37</b>	<b>96,36</b>	<b>713,5</b>	
<b>Обед</b>	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 свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус красн)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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>954</b>	<b>30,75</b>	<b>40,95</b>	<b>107,27</b>	<b>907,5</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>7,05</b>	<b>18,85</b>	<b>44,17</b>	<b>376</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,7</b>	<b>85,17</b>	<b>247,8</b>	<b>1997</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>659</b>	<b>20,73</b>	<b>27,22</b>	<b>91,87</b>	<b>701</b>	
<b>Обед</b>	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	

<b>Итого за обед:</b>		<b>964</b>	<b>27,63</b>	<b>23,54</b>	<b>99,57</b>	<b>777</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>4,5</b>	<b>5,98</b>	<b>52</b>	<b>280,1</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,86</b>	<b>56,74</b>	<b>243,44</b>	<b>1758,1</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>671</b>	<b>22,555</b>	<b>20</b>	<b>94,69</b>	<b>656,5</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1004</b>	<b>31,675</b>	<b>32,1</b>	<b>99,72</b>	<b>801,8</b>	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>62,85</b>	<b>63,85</b>	<b>236,51</b>	<b>1767,3</b>	
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	

