



«Согласно»
Директор

Для
документов

"16" май 2020



«Утверждаю»
Генеральный директор
КСП «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 I							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,95	6,9	43,13	258,53	899а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	18/32	6,57	5,63	16,32	145,52	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	5,17	3,16	18,56	75,22	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		647	18,69	15,89	98,21	570,27	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235

Обед	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/5	15,36	17,67	10,55	262	251a
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	
Итого за обед:		858	30,28	32,04	100,96	816,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Полдник	Хот-дог закрытый	110	12,19	16,36	34,62	334,51	696
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	603
Итого за полдник:		295	12,38	16,4	34,65	335,84	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			61,35	64,33	233,82	1722,61	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес , молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сл).	200/6	7,06	8,38	39,2	260,54	53a
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,4	100	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сырники со сгущенным молоком (творог, мука пш., яйцо, сахар-песок, масло растит.)	40/15	08.авг	04.фев	16.мар	139	186
Итого за завтрак:		517	27,61	27,61	55,22	528,54	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Обед	Солянка по-домашнему (колбаса., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	10/200	3,49	5,9	6,16	105,77	145
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 60/30	90	9,49	11,05	10,9	201,1	1023
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,97	5,86	18,55	138,92	867
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	7,79	5,03	32,66	99,36	611
	Хлеб пшеничный	42	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		772	28,36	28,5	97,81	687,75	
Полдник	Рогалик сахарный (масло слив., сахар, сода, мука, яйцо, соль йод)	80	5,96	18,57	44,86	370,49	385
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:		275	6,96	18,77	65,06	461,49	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			62,93	74,88	218,09	1677,78	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	220/5	21,96	22,25	121,52	263,2	515a
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром (колбаса докт., сыр натур., масло сл., хлеб-батон)	15/15/5/40	8,44	11,78	20,59	226	788
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:		533	30,45	34,05	151,21	526,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук	250/10	2,16	6,06	13,15	116,1	165

Обед	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	100	21,11	25,02	6,45	335,5	292
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	126	676
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	94,99	435
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко свежее	156	0,62	0,62	15,28	73,32	
Итого за обед:		916	32,17	36,69	103,27	859,91	
Итого за обед:		950	30,585	34,79	113,38	883,7	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар, масло сл. яйцо, дрожжи, масло раст., соль йод, фарш, лук реп.)	77	10,06	8,63	28,63	232,6	60
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/21	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		298	10,36	8,71	41,43	285,9	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			72,98	79,45	295,91	1672,91	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод.)	200	7,17	3,41	46,55	245,67	623
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	15/35	2,75	0,36	25,52	117	779
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		650	11,11	4,01	92,3	455	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,12	7,57	8,8	112,19	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/155	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,185	0,282	23,69	38,4	431a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		861	25,505	35,372	99,41	754,58	-
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50	9,88	15	27,79	285,73	332
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, сахар-песок, яблоки)	200/14	0,3	0,08	12,7	53,09	621
Итого за полдник:		304	10,18	15,08	40,49	338,82	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			46,795	54,462	232,2	1548,4	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	220/10	12,29	11,23	7,83	181	744
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр., масло слив, хлеб пшеничный йодированный)10/10/60	60	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
Итого за завтрак:		621	20,22	17,09	85,55	581	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	15,44	11,01	14,68	129,2	149/998

Обед	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	10,87	10,45	10,64	198	744
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,8	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,36	18,36	90	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко свежее	126	0,5	0,5	12,34	59,26	
Итого за обед:		827	35,26	28,37	86,19	677,26	
Полдник	Пирог открытый сладкий (мука, молоко, сахар-песок, масло слив., яйцо, дрожжи, соль йодир.)	100	6,77	7,6	64,3	353,5	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	603
Итого за полдник:		300	12,57	14	73,7	473,5	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			62,47	56,84	288,37	1694,06	
Неделя2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,89	6,5	35,97	230	898
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	15/42	5,28	4,6	12,2	113,6	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	5,17	3,16	18,56	75,22	986
	Сочни с творогом (мука, масло сл., сода, сахар, яйцо, соль йод, творог, сметана, масло раст.)	60	6,53	6,98	23,35	182,41	646
Итого за завтрак:		522	23,87	21,24	90,08	601,23	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157

Обед	Биточки Здоровье с соусом красным (говядина, яйцо, кр манная, соль, масло раст. соус красный основной.) 60/30	90	11,2	11,95	9,53	190,54	207
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	0,82	0,15	2,85	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,185	0,282	23,69	38,4	431a
	Хлеб пшеничный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		831	26,235	23,722	84,47	763,04	
Полдник	Хачапури с сыром (мука пшен., масло слив., молоко, сахар-песок, соль йодир., дрожжи пресс., сыр., яйцо)	72	38,58	5,4	41,7	237	338
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,42	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			55,205	50,362	240,25	1692,27	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл)	200/5	5,65	6,39	39,41	213,5	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	47	3,3	7,68	22,06	173	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	197	414
Итого за завтрак:		527	14,22	18,67	80,91	552,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп с галушками по – полтавски с фаршем (картофель, лук репч., морковь ,мука, яйцо, соль йодир.)	10/250	7,38	8,05	23,87	196,5	750
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 70/30	100	9,9	15,6	11,4	198	1055

	лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	1,22	0,19	3,26	217,7	309
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,16	0,15	2,97	94,9	435
	Хлеб пшеничный	43	3,22	0,43	21,7	103,5	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		833	24,74	24,74	73,48	863,6	
Полдник	Пицца Дорожная(мука, сахар, яйцо, соль йод., масло сл., колбаса п/к, колбаса вар., томат, лук, масло раст, сметана,сыр)	80	9,92	13	30	277	414
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	621
Итого за полдник:		280	10,92	13,2	50,2	368	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49,88	56,61	204,59	1784,1	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/5	8,68	7,4	35,76	244	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/30	5,73	4,72	15,3	129,6	868
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,185	0,282	23,69	56	432
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		525	16,595	12,402	98,75	520,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	0,6	0,1	2,07	134,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 60/30	90	10,14	10,32	9,53	172	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	1,48	0,2	3,86	187,5	307

	сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,4	0,19	3,51	99,36	611
	Хлеб пшеничный	42	3,15	0,42	21,42	105	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		899	18,75	11,59	50,59	751,76	
Полдник	Плюшка Эстонская (тесто дрожжевое сдобное, сыр, масло растит.)	92	10,37	14,37	34,85	232,85	
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за полдник:		292	10,37	14,37	53,45	306,85	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			48,685	46,462	233,49	1617,96	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,92	6,44	29,95	201	417
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,3	100	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Булочка посыпная	75	4,94	7,68	39,72	247,8	325
Итого за завтрак:		520	13,91	14,54	99,07	585,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,33	5,9	10,23	111	165/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло сл.)	80/5	8,29	21,55	0,365	228,8	636
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20	132,36	371
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,44	22,4	110	
	Яблоко	184	0,73	0,73	18,03	86	

Итого за обед:		873	19,97	34,2	90,825	759,16	
Полдник	Пирог песочный домашний (мука, масло сл., яйцо, сахар, сода, повидло)	70	3,15	8,13	32,83	217,28	525
	Молоко питьевое	200	,5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		270	4,45	14,53	42,23	337,28	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			36,07	56,915	193,56	1454,24	
День 10							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., яблоки св., масло слив.)	180	6,6	14,1	30,7	263	172
	Хлеб пшеничный	45	3,37	0,45	23,9	112,5	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	207	338
Итого за завтрак:			16,62	21,4	98,47	610,5	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп лапша- домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	694/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир, соус красный основной) 60/30	90	3,92	5,27	11,84	153,1	224/370
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,44	22,4	110	
Итого за обед:		751	18,65	26,64	108,61	763,52	
Полдник	Пирожки с фаршем из индейки и риса	102	5,1	4,3	33,02	192,11	678/1048
	Напиток из концентрата облепихи с вит С (концентрат облепихи, сахар аск аислота)	200	46	2,03	15,7	83	1046
Итого за полдник:		302	51,15	6,36	48,72	275,11	

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		45,37	63,12	247,58	1712,52	
День 11						
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		19,3295	18,6902	94,977	497,914	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,8335	27,9964	90,5725	769,708	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		8,329	12,682	46,691	323,568	