

«Согласовано»

Директор

Е.А. Сидорова

"21" ноября 2022 г.



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



«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
школьного питания»
Д.И. Духова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	202,08	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	дек.20	4,8	3,41	16,07	110,17	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за завтрак:		532	18,68	14,5	75,91	498,88	-
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 (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	13/32	4,8	3,41	16,07	114,17	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		585	20,43	15,71	87,5	573,05	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., 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, масло слив. соль йод.,) 85/10	95	15.39	12.14	1.16	175.47	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3.6	4.78	36.44	203.23	552
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21.39	85.56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.18	0.29	14.79	70.47	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		709	27.18	23.71	87.38	671.62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5.89	7.86	7.13	122.78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.,) 95/10	105	17.01	13.42	1.28	193.94	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4.33	5.74	43.73	243.88	552
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21.39	85.56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	28	1.85	0.34	11.09	56.77	-
Итого за обед:		813	31.33	27.66	99.92	775.83	-
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5.99	6.11	40.85	242.35	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
Итого за полдник:		275	8.35	11.55	42.37	269.04	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54.21	49.76	205.66	1439.54	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			60.11	54.92	229.79	1617.92	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Биточки руленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18.28	4.74	14.09	172.16	973

Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3.39	4.11	20.67	133.23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	68.04	-
	Мандарин	158	1.26	0.32	11.85	55.3	
Итого за завтрак:		646	25.03	9.45	80.29	506.33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18.28	4.74	14.09	172.16	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4.07	4.93	24.8	159.88	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2.7	0.36	18.36	87.48	-
	Мандарин	176	1.41	0.35	13.2	61.6	-
Итого за завтрак:		702	26.46	10.38	89.85	558.72	
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
	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. соус красный ост.) 90/30	120	13.36	21.62	13.62	302.5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.58	7.04	22.36	167.12	867
	Напиток из шиповника с лимоном (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	21	1.39	0.25	8.32	41.08	-
	Яблоко свежее	165	0.66	0.66	16.17	73.26	-
Итого за обед:		931	25.25	36.01	97.81	816.28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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

Обед	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст. соев. красный осн.) 90/30	120	13.36	21.62	13.62	302.5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3.97	7.83	24.84	185.69	867
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667
	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	173	0.69	0.69	16.95	76.81	-
Итого за обед:		1038	28.15	38.71	112.86	912.37	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4.11	6.15	31.37	197.27	511
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.04	0	9.19	36.92	431
Итого за полдник:		279	4.15	6.15	40.56	234.19	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			54.43	51.61	218.66	1556.8	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			58.76	55.24	243.27	1705.28	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	10/20	3.43	2.44	11.48	81.55	868
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	100/10	3.77	4.35	20.76	137.26	53
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	70/20	12.09	8.99	25.8	232.39	183
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1.36	1.41	2.14	26.69	1009
	Яблоко свежее	135	0.54	0.54	13.23	59.94	-
Итого за завтрак:		565	21.19	17.73	73.41	537.83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	120/10	4.45	5.14	24.53	162.21	53
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль)	90/30	16.11	11.98	34.39	309.85	183

	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1.36	1.41	2.14	26.69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	60.75	-
	Яблоко свежее	123	0.49	0.49	12.05	54.61	-
Итого за завтрак:		603	24.29	19.27	85.86	614.11	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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)	20/200	4.37	8.02	13	141.62	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб,мука,соль, масло подсолн., вода)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	26	1.95	0.26	13.26	63.18	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		826	22.39	23.3	110.1	739.62	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	21.4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5.46	10.02	16.25	177.02	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб,мука,соль, масло подсолн., вода, томатная паста)80/40.	120	8.56	10.45	12.04	176.45	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	28	2.1	0.28	14.28	68.04	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		923	24.67	26.25	116.51	801	

Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш.,творог, масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, ,соль йод., масло раст.)	75	10.42	5.14	30.2	208.74	322
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9.08	36.32	663
Итого за полдник:		275	10.42	5.14	39.28	245.06	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			54	46.17	222.79	1522.51	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			59.38	50.66	241.65	1660.17	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая,крупа рисовая,лук,сухарь панировочный,яйцо,соль,	100	15.83	8.38	9.01	174.73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.09	4.47	20.1	132.99	371
	Напиток из шиповника с ЛИМОНОМ (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2.03	0.27	13.77	65.61	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1.4	0.4	22.8	100.4	
Итого за завтрак:		677	22.56	13.59	78.81	527.72	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая,крупа рисовая,лук,сухарь панировочный,яйцо,соль, масло сливочное.)90/10	100	15.83	8.38	9.01	174.73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	210	4.33	6.26	28.14	186.19	371
	Напиток из шиповника с ЛИМОНОМ (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2.48	0.33	16.83	80.19	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1.4	0.4	22.8	100.4	
Итого за завтрак:		743	24.25	15.44	89.91	595.5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4.18	5.92	13.62	115.52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11.7	12.47	3.59	173.43	550

Обед	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	652.97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, 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, масло раст., мука ,соль йод.) 60/60	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	33	2.18	0.4	13.07	64.55	-
	Яблоко свежее	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
Итого за обед:		988	29.34	28.86	102.07	785.29	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто доб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	75	5.34	5.9	28.83	189.78	60
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	0.04	0	9.19	36.92	431
Итого за полдник:		279	10.37	18.01	56.3	253.47	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			57.24	55.55	222.39	1434.16	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			63.96	62.31	248.28	1634.26	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0.77	0.14	2.66	14.98	982

Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13.88	11.76	7.06	189.6	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5.42	4.07	31.8	185.45	307
	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	28	2.1	0.28	14.28	68.04	-
Итого за завтрак:		533	22.39	16.17	71.5	536.01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0.99	0.18	3.42	19.26	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13.88	11.76	7.06	189.6	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6.5	4.88	38.16	222.53	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	180	0.89	0.05	16.52	70.15	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1.95	0.26	13.26	63.18	-
Итого за завтрак		581	23.22	16.95	75	564.72	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.48	0.06	1.5	8.46	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
	Кюфта по-московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука,	105	13.65	20.4	8.35	271.6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5.13	4.59	35.48	203.74	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	34	2.55	0.34	17.34	82.12	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	48.9	
Итого за обед:		824	32.2	33.57	108.26	863.41	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	10.8	9.31	18.28	200.1	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, лимонная кислота)	105	13.65	20.4	8.35	271.6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5.13	4.59	35.48	203.74	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	32	2.4	0.32	16.32	77.76	-
	Хлеб ржаной	29	1.91	0.35	11.48	56.72	-
Итого за обед:		921	34.79	35.5	113.47	912.53	
Полдник	Булочка Посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	5.17	7.99	39.41	250.23	325
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	106
Итого за полдник:		275	10.97	14.39	48.81	370.23	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			65.56	64.13	228.57	1769.65	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			68.98	66.84	237.28	1847.48	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/10	6.45	7.22	27.62	201.21	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1.37	2.98	0.88	35.82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.82	1.67	13.22	75.19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2.03	0.27	13.77	65.61	-
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6.4	9.4	120	-
Итого за завтрак:		654	22.75	23.14	65.17	560.67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	337

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	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 (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное)	13/22	2.16	5.36	14.38	114.39	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.82	1.67	13.22	75.19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6.4	9.4	120	-
Итого за завтрак:		692	24.2	26.14	71.64	619.41	
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
	Гарнир 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.)	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
	Гарнир 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:	962	26.1	29.21	107.73	798.16
----------------	-----	------	-------	--------	--------

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 6.

Итого за день 6.

День 7

«Согласовано»
 Директор: *Е.А. Кардаш*
 "21" ноября 2022 г.

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

Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 4						
День 1						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	202,08
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	дек.20	4,8	3,41	16,07	110,17
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19
	Десерт фруктовый	1/100	1,5	0,2	10,2	48,6
Итого за завтрак:		532	18,68	14,5	75,91	498,88
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	13/32	4,8	3,41	16,07	114,17

Итого за завтрак

Завтрак

Итого за завтрак

Обед	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	
	Десерт фруктовый	1/100	1,88	0,25	12,75	60,75	
	Итого за завтрак:	585	20,43	15,71	87,5	573,05	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Алео пшеничный йодированный	50	2,25	0,3	15,3	72,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за обед:		890	27,16	26,33	101,25	750,6	
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 (минтай, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слив.) 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	131	0,52	0,52	12,84	58,16	-
Итого за обед:		951	29,45	28,92	106,15	802,81	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			57,93	70,085	198,05	1634,27	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,93	76,325	233,38	1870,01	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	170/30	23.22	11.17	56.1	417.77	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.36	1.41	2.14	26.69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.33	0.31	15.81	75.33	-
	Яблоко свежее	154	0.62	0.62	15.09	68.38	-
Итого за завтрак:		585	27.53	13.51	89.14	588.17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	190/30	25.54	1.28	61.71	459.54	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.36	1.41	2.14	26.69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Яблоко свежее	147	0.59	0.59	14.41	65.27	-
Итого за завтрак:		597	29.74	3.58	93.56	624.4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.48	0.06	1.5	8.46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/200	4.15	3.81	14.58	109.23	698/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/210	27.62	23.33	53.34	533.79	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислоты)	200	0.57	0	19.55	80.48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2.03	0.27	13.77	65.61	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	48.9	-
Итого за обед:		795	36.5	27.77	112.64	846.47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	982

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5.14	4.72	18.05	135.24	698/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	65/230	30.18	25.49	58.28	583.22	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	20	1.32	0.24	7.92	39.12	
Итого за обед:		985	39.51	30.75	116.5	900.76	
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	6.9	6.01	43.7	256	347
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6.4	9.4	120	-
Итого за полдник:		275	12.9	12.41	53.1	376	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			67.59	52.25	243.49	1714.77	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			72.09	44.91	252.81	1803.21	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 95/25	120	15.83	8.38	9.01	174.73	1046
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3.09	4.47	20.1	132.99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2.03	0.27	13.77	65.61	-
Итого за завтрак:		533	21.16	13.19	56.01	427.32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 100/20	120	15.83	8.38	9.01	174.73	1046
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	200	4.33	6.26	28.14	186.19	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667

	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.48	0.33	16.83	80.19	-
Итого за завтрак:		560	22.85	15.04	67.11	495.1	
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.)	20/200	3.8	5.77	7.02	95.23	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.)	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	21	1.39	0.25	8.32	41.08	-
	Груша св	156	0.62	0.47	16.07	70.98	
Итого за обед:		897	25.35	32.24	110.92	835.16	
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.)	30/250	4.84	7.34	8.94	121.2	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	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	-
	Груша св	170	0.68	0.51	17.51	77.35	
Итого за обед:		1010	27.89	34.72	123.75	919.05	
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4.9	5.8	43.8	249.78	332
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9.08	36.32	663
Итого за полдник:		275	4.9	5.8	52.88	286.1	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		62.56	46.76	221.53	1559.89		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		65.57	49.74	225.39	1614.18		
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0.76	0.1	2.38	13.4	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11.48	18.8	10.23	246.03	246a
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3.42	14.09	31.13	254.95	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0.15	0.15	12.65	52.55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	10.2	48.6	-
Итого за завтрак:		575	17.31	33.34	66.59	615.53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11.48	18.8	10.23	246.03	246a
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4.1	16.9	37.35	317.93	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0.15	0.15	12.65	52.55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
Итого за завтрак:		620	18.78	36.25	78.03	703.51	
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							
Обед	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
	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	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5.58	17.42	42	347.23	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
Итого за полдник:		275	6.94	18.83	44.14	373.92	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			38.52	47.54	124.04	1078.06	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			71.94	85.59	271.68	2144.87	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22.165	16.183	74.824	532.109	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27.802	28.48	100.327	767.843	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			8.418	10.3285	49.396	309.174	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24.201	17.868	84.945	608.371	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30.168	31.121	111.934	848.487	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7.9653	11.058	47.051	321.743	



«Утверждаю»
Генеральный директор
ККП «Городской комбинат
школьного питания»
Шахова А.М.

ская	№ рецептуры
ь	
	776
	623
	-
	986
	-
	-
	776
	623

	-
	986
	-
	-

