

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ №21

Колмова О. А.

11 января 2021г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКОУ Горбасовской комбинат

школьного питания

Школы №21

Колмова А.М.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,171	7,893	40,04	264	515
	Бутерброд с сыром	15/30	3,37	0,45	22,95	112	868
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
Итого за завтрак:			18,051	14,053	76,46	507	
Обед	Закуска порционная (зеленый горошек)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Уха Рыбацкая (картофель, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод., сайра консерв.)	15/250	4,98	10,06	18,13	169,36	17
	Биточки мясные с маслом сливочным (говядина, хлеб пшен., соль йодиф., масло сл.)	100/5	13,74	14,34	12,78	257	29
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,64	5,4	41,53	241	310
	Компот из кураги и облепихи с вит С (курага, облепиха, сахар-песок, аскор. кислота)	200	0,78	0,22	31,7	132	908
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,24	39	-
Итого за обед:			32,81	31,84	126,18	953,36	
Полдник	Булочка с повидлом «Обсыпная»	75	4,83	8,631	42,339	266,36	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:			10,63	15,031	51,739	386,36	

Итого за день 1:			61,491	60,924	254,379	1846,72	
День 2							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230,0682	516
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб йодированный)	10/20	1,94	7,43	12,49	124,718	778
	Напиток кофейный «Школьный» (напиток злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	3,375	0,45	22,95	75	987
Итого за завтрак:			12,2146	14,38936	71,41139	429,7862	
Обед	Маринад овощной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, кислота лимонная, сахар-песок, вода)	100	1,2	9,46	8,18	122,9	643
	Рассольник Ленинградский (говядина п/ф, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	20/250	7,83	9,57	16,21	182,4	167
	Ёжики мясные (говядина п/ф, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная)	100	14,06	10,8	11,2	183,47	222
	Пюре Рыжик II (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	180	3,56	7,03	20,86	166,69	867
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,27	17,16	74,6	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
	Яблоко свежее	150	0,75	0,75	18,5	70	-
	Итого за обед:			31,63	38,26	113,09	896,06
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (мука пшен. в/с, масло слив., дрожжи прес., сахар-песок, соль йод., сосиска молочная, яйцо)	60/50	10,919	17,105	27,82	308,93	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:			10,969	17,125	36,92	345,93	
Итого за день 2:			54,8136	69,77436	221,42139	1671,7762	
День 3							
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/5	5,6588	6,3932	39,41483	237,83332	676

завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный йодированный)	22/30	0,38285	0,13818	18,2	168	868
	Чай с вареньем	20/200	0,304	0,08554	12,8492	53,38266	621
	Итого за завтрак:		6,34565	6,61692	70,46403	459,21598	
Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками (говядина, картофель, лук репч., морковь, масло раст., макаронн. изд., соль йодир.)	20/250	7,31	6,3	19,015	162,46	893/619
	Котлета мясная (говядина п/ф, хлеб, яйцо, сухари панировочные, масло подсолнечное)	100	22,9	23,9	21,3	261	29
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	180	4,3204575	4,078848	29,557983	204	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	59	3,16	0,4	24,6	147,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
	Итого за обед		40,4204575	35,15885	117,35298	881,96	
Полдник	Лепешки со сгущенным молоком (мука, сахар-песок, дрожжи, соль, масло раст, сг. молоко)	100/30	8,2	16,36	57,16	409	71
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за полдник:		9,75	17,81	83,33	529	
Итого за день 3:		56,5161075	59,58577	271,14701	1870,17598		
День 4							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,248	56	776
	Каша молочная Геркулес с маслом (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод.масло слив.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249,13608	515
	Бутерброд с маслом	10/20	1,94	7,43	12,49	124,718	778
	Чай с апельсином	200	0,2755	0,06674	14,3962	59,28746	-
	Итого за завтрак:		13,76878	20,37838	61,67	489,14154	-
	Закуска порционная (горошек зеленый)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	3,68	6,46	8,13	128	197

Обед	Фрикадельки Удинские (говядина п/ф, молоко 3,2%, яйцо, лук репчатый)	100	21,9	17,97	3,15	262	224
	Рис Розовый (крупа рисовая, масло слив., соль йодир., томат паста)	180	4,71	5,11	42,79	234	297
	Чай с сахаром, (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	1,95	0,24	15,2	84,6	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	
Итого за обед:			37,37	30,36	96,75	844,6	
Полдник	Печенье Сахарное	42	2,94	6,3	28,56	185	-
	Молоко питьевое	180	5,22	5,76	8,46	108	
	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8	
Итого за полдник:			10,86	12,96	74,82	465,8	
Итого за день 4:			61,99878	63,69838	233,24	1799,54154	
День 5							
Завтрак	Каша молочная манная 60% с маслом (крупа манная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/5	7,94582	8,5316	36,75581	255,59092	899
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	12/20	1,956	8,88	12,516	137,938	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Мармелад жележный	30	0,03	0	23,82	96,3	-
Итого за завтрак:			9,98182	17,4316	82,19181	582	
Обед	Закуска порционная (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	119	984
	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	20/250	9,1	8,3	14,25	168	144
	Котлета из индейки (филе индейки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль йодированная, масло сливочное)	100	15,03	19,58	16,585	261	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,68	39,24	224,4	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,099	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,16	0,4	24,6	102	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
Итого за обед:			38,04	42,319	138,345	1032,4	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (тесто сдоб., мясо гов., лук, масло раст.)	75	9,8	8,4	27,8	226	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:			9,85	8,42	36,9	263	
Итого за день 5:			57,87182	68,1706	257,43681	1877,4	
Неделя 2							
День 6							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	7,21074	6,60792	57,51109	318,3586	623
	Бутерброд с маслом (масло, хлеб пшеничный йодированный)	13/20	1,964	9,605	12,529	144,548	778
	Напиток кофейный «Школьный» (напиток злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	3,375	0,45	22,95	75	978
Итого за завтрак:			12,54974	16,66292	92,99009	537,9066	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
Обед	Суп лапша – домашняя с фаршем (лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло раст., говядина)	15/250	4,11	3,74	18,91435	125,18	694/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/70	9,0349322	10,83137	4,2156478	150,4846104	550
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,37	5,31	23,44	163	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,08	0,02	8,19	33,3	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,725	0,12	11,73	57,5	-
	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	17,82	89,1	-
	Итого за обед:			24,3899322	20,76137	88,109998	642,5646104
Полдник	Булочка "Три лепестка" (мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, соль йод., дрожжи прес., яйцо куриное)	75	5,74	5,8	41,17	239,8	327
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:			11,54	12,2	50,57	359,8	
Итого за день 6:			48,4796722	49,62429	231,67009	1540,27121	

День 7							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа геркулес, крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	7,059306	7,747168	39,190424	254,723432	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный йодированный)	17/10/30	6,816	12,548	18,68	215,907	868/778
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за завтрак:			13,925306	20,31517	66,970424	526,630432	
Обед	Закуска порционная (горошек зеленый)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Борщ из свежей капусты (картофель, капуста, морковь, свекла, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	250	1,85	4,53	12,7	100,1	165
	Биточки паровые (говядина, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль йод.)	100	14,84	13,71	9,04	219	774
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,36	4,71	36,36	224,4	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,08	0,02	8,19	33,3	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,23	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,3	-
Итого за обед			29,78	23,71	96,01	731,1	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йод., молоко, яблоки, масло подсолнечное)	75	4,3734628	8,68831	34,619203	234,1	511a
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,288	2,17	29	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:			5,9244628	9,97631	60,789203	354,1	
Итого за день 7:			49,6297688	54,00148	223,76963	1611,830432	
День 8							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230,0682	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб йодированный)	15/32	7,616	6,2008	19,7856	166,5888	868

	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:			20,7656	18,20016	58,17699	481,657	
Обед	Закуска порционная (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	119	984
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод.)	250	5,08	4,95	17,95	137,4	157/998
	Котлета особая (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное)	100	15,75	19,22	14,15	292,7	555
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,23	4,88	42,49	230,8	552
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	36	3,03	0,4	20,65	85,76	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
Итого за обед:			31,36	38,61	119,96	942,26	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (тесто сдоб., картофель, масло раст.)	75	5,02	4,6	30,7	185	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200	0,05	0,02	9,1	56	432
	Йогурт Фруттис	1/125	6,25	7,5	10,625	140	986
Итого за полдник:			11,32	12,12	50,425	381	
Итого за день 8:			63,4456	68,93016	228,56199	1804,917	
День 9							
Завтрак	Каша молочная манная 60% с маслом (крупа манная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/5	7,94582	8,5316	36,75581	255,59092	899
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный йодированный)	18/15/30	7,088	16,468	18,745	259,877	868/778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
Итого за завтрак:			16,84382	26,6696	68,72081	590,46792	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный картофельный и фаршем (говядина п/ф, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	5/250	2,863	3,025	18,06	111,6	698/998

Обед	Котлета Домашняя с маслом сливочным (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо куриное, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное)	100	13,22	11,93	20,52	270	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая., масло сливочное, соль йод)	180	4,48	4,43	19,54	136	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,08	0,02	8,19	33,3	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,48	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	23,223	0,24	7,92	39,6	-
Итого за обед:			46,446	20,045	88,23	664,5	
Полдник	Плюшка Эстонская с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	413
	Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Яблоко свежее	151	0,755	0,755	18,62	70,4	-
Итого за полдник:			9,265	12,475	56,12	379,4	
Итого за день 9:			72,55482	59,1896	213,07081	1634,36792	
День 10							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/5	6,526	6,826	26,844935	194,92274	515
	Бутерброд с джемом (хлеб пшеничный йодированный, джем)	25/40	3,845	0,376	42,632	186,236	779
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:			10,421	7,222	102,57694	509,15874	
Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп Крестьянский с пшеном и фаршем (говядина, картофель, пшено, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	15/250	7,3	9,48	9,3912	151	158/998
	Котлета рыбная с маслом (минтай, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное, масло сливочное)	100/5	12,24308	13,18884	14,26646	224,74272	626

	Пюре Рыжик II (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	180	3,56	7,03	18,55581	166,68	867
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,08	0,02	8,19	33,3	663
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,48	120	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
Итого за обед			29,46308	30,65884	88,66347	765,72272	
Полдник	Булочка "Жучок с повидлом" (мука пшеничная в/с, дрожжи пресованные, сахар-песок, яйцо куриное, масло сливочное, повидло)	75	4,90962	5,43356	43,75553	243,5	344
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,288	2,17	29	603
	Банан	238	3,57	1,19	49,98	228,48	-
Итого за полдник:			10,03062	7,91156	95,90553	500,98	
Итого за день 10:			49,9147	45,7924	287,14594	1775,86146	
Среднее значение за период по завтракам			13,4867316	16,19391	75,163248	511,2964412	
Среднее значение за период по обедам			34,170947	31,17231	107,26915	835,452733	
Среднее значение за период по полдникам			10,0139083	12,60289	59,751873	396,537	