

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 21

Комкова О. А.

11 января 2021г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МСП «Городской комбинат

школьного питания»

Дикова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3598-20

Возрастная категория: 7-11 лет

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 пшенная 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)	60	1,86	0,12	3,9	24	984
	Уха Рыбачья (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 йодир., масло сл.)	90/5	13,74	14,34	12,78	235	29
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	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:			30,47	30,86	116,66	875,36	
Полдник	Булочка с повидлом «Обсыпная»	75	4,8310266	8,63171	42,339429	266,3672014	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:			10,6310266	15,0317	51,739429	386,3672014	

Итого за день 1:			59,152027	59,9447	244,85943	1768,727201	
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	14,3894	71,41139	429,7862	
Обед	Маринад овощной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, кислота лимонная, сахар-песок, вода)	60	0,72846	5,68512	4,91673	73,74684	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)	90	12,669696	9,72576	6,73218	165,139344	222
	Пюре Рыжик П (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	150	2,97228	5,8674	18,55581	138,91896	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			29,180436	32,2483	103,05472	800,805144	
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (мука пшен. в/с, масло слив., дрожжи прес., сахар-песок, соль йод., сосиска молочная, яйцо)	60/50	10,919313	17,1058	27,827445	308,9389212	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:			10,969313	17,1258	36,927445	345,9389212	
Итого за день 2:			52,364349	63,7634	211,39356	1576,530265	
День 3							
Завтрак	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

	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)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	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)	90	13,749192	14,3495	12,781314	235,267128	29
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	150	4,3204575	4,07885	29,557983	184	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			30,98965	25,5683	108,0743	831,827128	
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:			47,0853	49,9952	261,86833	1820,043108	
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	20,3784	61,67	489,14154	-
Обед	Закуска порционная (горошек зеленый)	60	1,86	0,12	3,9	24	984

	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	7/250	3,68	6,46	8,13	105,4	197
	Фрикадельки Удинские (говядина п/ф, молоко 3,2%, яйцо, лук репчатый)	90	19,798449	16,1865	2,8476994	236	224
	Рис Розовый (крупа рисовая, масло слив., соль йодир., томат паста)	150	3,59385	4,26455	35,666085	195	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:			32,912299	27,651	86,723784	741	
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:			57,541079	60,9894	223,21378	1695,94154	
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 желейный	30	0,03	0	23,82	96,3	-
Итого за завтрак:			9,98182	17,4316	82,19181	582	
Обед	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71	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 с маслом сливочным (филе индейки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль йодированная, масло сливочное)	90/5	15,03	19,58	16,585	268	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб	200	0,57	0,099	24,09	99	611

	кислота)						
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,16	0,4	24,6	102	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
Итого за обед:			36,23	37,979	128,725	954	
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:			56,06182	63,8306	247,81681	1799	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Яйцо вареное	1шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	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)	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	978
Итого за завтрак:			17,30094	18,5359	93,20589	574,0766	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп лапша – домашняя с фаршем (лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло раст., говядина)	10/250	2,7257744	2,62513	18,91435	110,1866496	694/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	35/55	11,46353	12,0687	3,3054112	167,6938932	550
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,48098	4,4385	19,547483	136,06035	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,095	0,02397	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,375	0,243	22,95	112,5	-
	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	17,82	89,1	-
Итого за обед:			25,770285	20,0593	93,917244	666,9408928	
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:			54,611225	50,7952	237,69313	1600,817493	
День 7							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа геркулес, крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	7,059306	7,74717	39,190424	254,723432	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный йодированный)	25/10/30	8,672	14,908	18,68	245,027	868/778
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за завтрак:			15,781306	22,6752	66,970424	555,750432	
Обед	Закуска порционная (горошек зеленый)	60	1,86	0,12	3,9	24	984
	Борщ из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, свекла, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	7/250	3,8	6,1	12,7	122	165
	Биточки паровые (говядина, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль йод.)	90	13,368492	12,3457	8,142498	197,1	774
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,305125	3,93208	32,733041	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
Итого за обед			29,263617	23,2678	98,345539	723,6	
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:			50,969386	55,9193	226,10517	1633,450432	
День 8							

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 сыром (сыр, хлеб йодированный)	22/30	0,38285	0,13818	18,2	168	868
	Напиток кофейный «Школьный» (напиток злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	3,375	0,45	22,95	75	987
Итого за завтрак:			10,65745	7,09754	77,12139	473,0682	
Обед	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	984
	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод.)	5/250	6,47	6,07	17,95	152,4	157/998
	Котлета особая (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное)	90	14,18	17,3	12,74	263,5	555
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,53	4,07	35,41	192,4	552
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	51	4,3	0,57375	29,26	121,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
Итого за обед:			30,99	33,6138	117	877,8	
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 Фругтис	1/125	6,25	7,5	10,625	140	986
Итого за полдник:			11,32	12,12	50,425	381	
Итого за день 8:			52,96745	52,8313	244,54639	1731,8682	
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 маслом	15/30	6,272	4,708	18,55	142,527	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
Итого за завтрак:			16,02782	14,9096	68,52581	473,11792	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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
	Котлета Домашняя с маслом сливочным (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо куриное, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное)	90/5	13,22	11,93	20,52	270	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая., масло сливочное, соль йод)	150	4,48	4,43	19,54	136	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	37	3,03	0,4	20,7	101	-
	Хлеб ржаной	20	24,303	0,24	7,92	39,6	-
Итого за обед:			48,606	20,165	98,12	709,6	
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:			73,89882	47,5496	222,76581	1562,11792	
День 10							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/10	8,7232	10,648	35,82488	274,02432	515
	Бутерброд с джемом (хлеб пшеничный йодированный, джем)	20/30	2,892	0,283	32,87	143,127	779
	Напиток кофейный «Школьный» (напиток злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	3,375	0,45	22,95	75	987
Итого за завтрак:			14,9902	11,381	91,64488	492,15132	
Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп Крестьянский с пшеном и фаршем (говядина, картофель, пшено, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	11/250	4,8	7,47	9,3912	124	158/998
	Котлета рыбная с маслом (минтай, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное,	90/3	11	10,7	12,8	192	626

	масло сливочное)						
	Пюре Рыжик II (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)	150	2,97228	5,8674	18,55581	138,91896	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,437	0,094	25,5983	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
Итого за обед			24,22928	24,8914	98,62531	718,81896	
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:			49,2501	44,184	286,17572	1711,95028	
Среднее значение за период по завтракам			13,511957	14,7468	75,966562	503,5308192	
Среднее значение за период по обедам			31,864157	27,6304	104,92459	789,9752125	
Среднее значение за период по полдникам			10,014042	12,603	59,752661	396,5386123	