

«Согласовано»

Руководитель организации



«Утверждаю»

Генеральный директор

КП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Возрастная категория :7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,89996	7,53748	25,9181	195,1	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	16/20	5,232	4,92	10,2	108,2	868
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,64196</b>	<b>18,1675</b>	<b>49,5881</b>	<b>434,3</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	8/200	3,69	5,73	12,6	116,9	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,7	187	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,69</b>	<b>24,69</b>	<b>98,4</b>	<b>725,3</b>	

<b>Полдник</b>	Булочка "Вергута с яблоками" (мука пшен., сахар, молоко, масло слив., дрожжи прес., яблоки, яйцо)	65	2,97711787	5,28785	27,026542	165,2	333
	Молоко питьевое	1/200	5,8	4,73	6,95	120	-
<b>Итого за полдник:</b>			<b>2,97711787</b>	<b>5,28785</b>	<b>27,026542</b>	<b>165,2</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>47,3090779</b>	<b>48,1453</b>	<b>175,01464</b>	<b>1324,8</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, пшено, молоко, сахар, масло слив.)	200/10	4,57122	8,42512	30,45497	215,9	47
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/32	2,872	7,533	18,68	116	778
	Напиток кофейный злаковый (напиток злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	3,01	2,04	17,10345	89	987
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,45322</b>	<b>17,9981</b>	<b>66,23842</b>	<b>420,9</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты, с фаршем ( фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод )	15/250	5,95	7,95	8,308	128	197/998
	Котлета рыбная с маслом (минтай, масло раст., хлеб пш., сухарь панир., масло слив.)	90/7	11,03	13,68	12,87	218	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,5	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,5	0,47	23,9	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39	-

<b>Итого за обед</b>			<b>25,7</b>	<b>26,87</b>	<b>98,138</b>	<b>739,6</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо)	80	5,96146496	18,5822	44,824474	370	385
	Чай с апельсином (чай, сахар-песок, апельсин)	200/20	0,2755	0,06674	14,3962	59,4	989
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,23696496</b>	<b>18,8489</b>	<b>79,420674</b>	<b>520,4</b>	
<b>Итого за день 2:</b>			<b>43,390185</b>	<b>63,7171</b>	<b>243,79709</b>	<b>1680,9</b>	776
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230	898
	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб)	20/10/40	7,76	13,55	20,53	239	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,2096</b>	<b>21,5094</b>	<b>58,67139</b>	<b>498</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка «Детская» (сосиски молочные, колбаса, говядина, лук репчатый, огурцы конс, картофель, масло слив., томатная паста)	10/250	2,89	5,2	7,68	89,18	996
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)	90	8,64	12,12	3,59	158,1	975
	Перловка отварная (перловка, масло сл., соль йодир.)	150	4,3	4	29,5	172	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,3	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,5	0,47	23,9	117	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,27</b>	<b>22,4</b>	<b>97,03</b>	<b>684,18</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с картофелем (тесто сдоб.,картофель, масло раст.)	75	5,0421553	4,64225	30,764657	185	60
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоко)	200	0,304	0,08554	12,7764	53,09	705
	Яблоко	125	0,492	0,492	12,054	58	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,8381553</b>	<b>5,21979</b>	<b>55,595057</b>	<b>296,09</b>	
<b>Итого за день 3:</b>			<b>44,3177553</b>	<b>49,1291</b>	<b>211,29645</b>	<b>1478,27</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,248	56	776
	Каша молочная манная 60% с маслом (крупа манная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/5	5,92	6,44	29,95	201,5	899
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	15/22	1,94	7,43	12,49	116	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Мармелад фруктовый	30	0,03	0	23,82	96	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,4</b>	<b>19,58</b>	<b>79,728</b>	<b>544,5</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,4	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяж., свекла, капуста, картофель, морковь, т.паста, соль йодир., масло растит.)	5/200	1,9	3,7	13,9	97	151/998
	Рыба запеченная с маслом (минтай, мука пшен., масло подсолн., соль йод.)	90/4	15,72	9,036	4,062	160,4	275
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	0,2	1,1	19,8	91	904

	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,44</b>	<b>18,656</b>	<b>98,722</b>	<b>669</b>	-
<b>Полдник</b>	Хачапури с сыром (мука пшен., молоко, яйцо, масло слив., сахар, сыр)	70	11,667	12,8162	20,009	242	672
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,76	56	432
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,887</b>	<b>12,8662</b>	<b>33,769</b>	<b>298</b>	
<b>Итого за день 4:</b>			<b>50,727</b>	<b>51,1022</b>	<b>212,219</b>	<b>1511,5</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	4,2559	6,0274	29,58176	189,6	898
	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб)	20/10/28	7,76	11,26	15,6	116	868
	Напиток кофейный злаковый (напиток злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	3,01	2,04	17,10345	89	987
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,0259</b>	<b>19,3274</b>	<b>62,28521</b>	<b>394,6</b>	-
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	10/200	6,83	6,21	14,2	140	157/998
	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., соль йодир)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/20	0,2	0,08	12,8	53	621
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	15,3	75	-

	йодированный						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,16</b>	<b>26,55</b>	<b>101,1</b>	<b>780,4</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка Эстонская (мука, сахар, соль йод, масло слив., яйцо, дрожжи прес., сыр)	75	8,4645308	11,7295	28,419837	253,1	329
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,4645308</b>	<b>11,9295</b>	<b>48,619837</b>	<b>344,1</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>57,6504308</b>	<b>57,8069</b>	<b>212,00505</b>	<b>1519,1</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам</b>			<b>14,546136</b>	<b>19,3165</b>	<b>63,302224</b>	<b>458,46</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам</b>			<b>26,652</b>	<b>23,8332</b>	<b>98,678</b>	<b>719,696</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам</b>			<b>7,48075379</b>	<b>10,8305</b>	<b>48,886222</b>	<b>324,758</b>	