

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 21

«Байкальская перспектива»

Ирина Юсупова О. А.

25 января 2021г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКОУ «Городской комбинат

школьного питания»

Шахова 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 4							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,417455	5,75344	34,974485	213,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	15/37	6,292	4,721	18,204	141,6	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
Итого за завтрак:			18,209455	16,11444	66,628485	485,9	
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Солянка-Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь,огурцы соленые, масло подсолн., соль йод.)	5/250	2,5	5,28	9,96	97,4	1005
	Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панировочные, масло подсолнечное)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед:			29,35	26,89	110,06	823,4	

Полдник	Булочка с повидлом "Обсыпная" (мука пшен., масло слив., сахар-песок., дрожжи прес., повидло, соль йод.)	75	4,8310266	8,631709	42,339429	266	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Итого за полдник:		10,6310266	15,03171	51,739429	386	
Итого за день 1:			58,1904816	58,03615	228,42791	1695,3	
День 2							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,8996	6,50936	35,97139	234	898
	Бутерброд с маслом (масло, хлеб)	15/43	3,388	11,219	21,351	200	778
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
	Мармелад фруктовый	60	0,03	0	23,82	96	
	Итого за завтрак:		10,6216	17,8139	93,99159	583,8	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/250	4	6,2	13,42	126	694
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пшен., лук репч., масло подсолн., соль йод., томат паста, мука пшен.)	100/50	13,51547667	19,7912	15,71661	294,04	193
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	180	5,184549	4,894618	35,46958	206,6	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Итого за обед		26,79002567	31,49582	108,62619	826,6	
	Батончик Детский с юзюмом	70	5,25	3,5	42	224	
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Банан	180	2,7	0,9	37,8	173	
Итого за полдник:			7,95	4,4	79,8	397	

Итого за день 2:			45,36162567	53,70972	282,41778	1807,4	
День 3							
Завтрак	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 и сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб)	18/10/30	6,536	12,8	14,89	202	868
	Напиток кофейный "Школьный" (напиток	200	1,81	1,67	13,22	75	986
			14,266	20,91	58,06	478,5	
Итого за завтрак:						24	982
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8		
	Суп картофельный с фаршем (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	5/250	3,76	3,74	18	121	698
	Гречневая запеканка с индейкой (филе индейки, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод., яйцо куриное, молоко, масло слив.)	200	23,47	25,22	25,51	423	980
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75,6	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
			33,03285	29,93818	93,8391	783,2	
	Итого за обед:						
Полдник	Рогалик сахарный (мука пшен., масло слив., сахар-песок, яйцо)	70	5,21	16,25942	39,221415	343	328
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Йогурт фруктовый	1/200	6	5	22	158	
			12,76	22,70942	63,391415	530	
Итого за полдник:			60,05885	73,5576	215,29051	1791,7	
Итого за 3 день:							
День 4							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,89996	7,53748	25,9181	195,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	16/20	5,232	4,88	9,84	105	868

	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
Итого за завтрак:			16,63196	18,05748	49,2081	431,1	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,15	6	8,29	99,9	197
	Котлета "Мечта" (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	100	13,81	16,15	11,65	247,3	251a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	180	4,324	5,73	43,73	243,8	552
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб кислота)	180	0,84	0,04	18,75	86,47	441
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед			33,03285	29,93818	93,8391	783,2	
Полдник	Ромовая баба	100	5,5	9	60	340	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			12,76	22,70942	63,391415	530	
Итого за день 4:			62,42481	70,70508	206,43861	1744,3	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью (вермишель, молоко, сахар)	250	5,49054	5,0248	19,56318	145	518
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	6,92	6,14	14,76	143	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,04794	14,651	60,4	693
Итого за завтрак:			12,75254	11,21274	48,97418	348,4	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	10/250	5,04039	7,32974	16,21984	151	167

Обед	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен., соль йод., масло подсолн.)	220	15,89	21,21	21,7	341,37	1006
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137,5	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,3	
			28,76439	29,79528	96,47904	776,97	
Итого за обед:							
Полдник	Сочни с творогом (мука пшен., масло слив., сахар-песок, соль йод., яйцо, сметана, творог)	75	8,37	9,32	29,19	234,2	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко свежее	124	0,492	0,492	12,054	58	
Итого за полдник:			8,912	9,832	50,344	329,2	
Итого за день 5:			50,42893	50,84002	195,79722	1454,57	
Среднее значение за период по завтракам			14,496311	16,82171	63,372471	465,54	
Среднее значение за период по обедам			30,19402313	29,61149	100,56869	798,674	
Среднее значение за период по полдникам			10,60260532	14,93651	61,733252	434,44	