

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ №21
Колжова О.А.

08 февраля 2021г.



Утверждаю

Генеральный директор

Городского комбината

школьного питания»

Шахова А.М.

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 5							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13825	6,826	30,052685	206	515
	Бутерброд с сыром	16/30	34,55	5,962	5,02	129	986
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
Итого за завтрак:			47,27345	18,506	48,547485	490,9	-
Обед	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	984
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	964/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			25,63	39,66	91,21	807,4	-
Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	80	3,67	3,89	29,69	237	338

Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:		9,47	10,29	63,09	448	
Итого за день 1:		82,37345	68,456	202,84749	1746,3	

День 2

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	7,24834	9,79792	46,67208	303	623
	Бутерброд с маслом (хлеб, масло слив.)	15/30	2,912	11,158	18,745	187	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,095	0,02397	9,1	37	663
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
Итого за завтрак:		10,69534	21,03489	118,40708	706		

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	984
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	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.кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
Итого за обед:		29,85	24,11	113,33	768,4		

Полдник	Батончик слоеный с начинкой	55	12,5	5,6	18,3	224	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,209	0,06157	12,831	53	621
	Яблоко	125	0,512	0,512	12,544	58	
Итого за полдник:		0,721	0,57357	25,375	111		

Итого за день 2:		41,26634	45,71846	257,11208	1585,4	
-------------------------	--	-----------------	-----------------	------------------	---------------	--

День 3

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	5,1865	6,3125	26,9992	185	898
	Бутерброд с сыром и маслом	17/10/30	6,816	12,548	18,68	215	
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за завтрак:			12,3025	18,9005	60,2792	460	
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	982
	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	4,2	4,1	11,4	100	996
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	13,5	11,5	12,7	209	975
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	585
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
Итого за обед:			27,94	22,15	97,63	682,4	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	80	5,96146496	18,58219	44,824474	370	385
	Снежок кисломолочный	1/200	5,4	5	21,6	158	
Итого за полдник:			11,36146496	23,58219	66,424474	528	
Итого за день 3:			51,60396496	64,63269	224,33367	1670,4	
День 4							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	6,0207	9,69408	30,1028	231	932
	Бутерброд с п/к колбасой	33/40	7,924	12,893	19,779	226	780
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар-песок)	200	1,8	1,67	13,22	75	986
Итого за завтрак:			30,28	21,2	72,8	607	

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Уха "Рыбачья" (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., масло слив., сайра)	5/200	2,36	4,96	12,98	106	17
	Фрикадельки "Удинские" (говядина, молоко, яйцо, соль йод.)	90	19,7	16,1	2,8	236	224
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	
Итого за обед:			31,49285	26,31818	81,8091	668,2	
Полдник	Кекс Домашний (шарлотка)	110	26,2	16,2	22,6	462	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			32	22,6	32	582	
Итого за день 4:			93,77285	70,11818	186,6091	1857,2	
Неделя 6							
День 5							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1	6,1	26,9	183,7	898
	Бутерброд с сыром	17/30	34,69	5,962	5,12	135	986
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Итого за завтрак:			46,19	17,802	48,87	464,2
Итого за завтрак:		60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5	12,6	107	1000
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			23,14	33,63	76,89	720,4	
Полдник	Кекс Фараон	70	5,311	17,95	41,14	347	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3	
Итого за полдник:			5,83	6,4	33,22	216,3	
Итого за день 5:			75,16	57,832	158,98	1400,9	
День 6							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31246	7,04468	29,506594	202	53
	Бутерброд с маслом	20/40	3,2	14,82	19,94	226	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
Итого за завтрак:			10,50246	23,36968	95,506594	636	
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	4,7	6,6	80	197/998
	Котлета Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)	90/30	12,38	20,16	10,75	276	225
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	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	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:			28,47	31,09	97,03	788	
	Пицца Школьная(сыр, тесто сдоб., колбаса вар, лук реп., раст.масло, т.паста, сметана)	75	8,4674448	11,40902	24,814499	221	53

Полдник	Чай черный(чай)	200	0,14	0,004	0,03	1,33	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:			0,14	0,004	24,03	92,33	
Итого за день 6:			39,11246	54,46368	216,56659	1516,33	
День 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13825	6,826	30,052685	206	515
	Бутерброд с сыром и маслом	14/10/30	6,816	11,59	18,68	201	
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за завтрак:			13,25425	18,456	63,332685	467	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,7	3,7	18,06	121	698/998
	Котлета Домашняя (мясо гов, свин, лук реп., сухари, яйца, хлеб, масло раст.)	90	11,8	16,9	9,2	237	246
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	150	3,4	15	31,1	273	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед			23,93	36,458	104,88	827,21	-
Полдник	Батончик слоеный с начинкой	55	12,5	5,6	18,3	224	
	Чай с вареньем(чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Яблоко	125	0,512	0,512	12,544	58	
Итого за полдник:			0,812	0,592	25,344	111,3	
Итого за день 7:			37,99625	55,506	193,55669	1405,51	
День 8							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	6,0207	9,69408	30,1028	231	892
	Бутерброд с п/к колбасой и маслом	32/10/40	7,856	19,762	19,906	288	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

Итого за завтрак:			13,9267	29,47608	59,1088	37	
Обед	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)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	90	12,9	14	2,73	176	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			27,94	23,94	101,63	706,3	
Полдник	Кекс Домашний (шарлотка)	110	26,2	16,2	22,6	462	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			32	22,6	32	582	
Итого за 8 день:			73,8667	76,01608	192,7388	1325,3	
День 9							
Завтрак	Каша молочная Геркулес с маслом (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	6,42025	7,783	28,44881	209	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	26/40	9,752	8,046	24,732	211	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
Итого за завтрак:			17,98225	17,499	66,40081	495	
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/200	3,19	5,18	12,9	111,4	167
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	13,55	11,53	12,78	219	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб.кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед			24,19	21,88	103,64	723,9	
	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,9614	18,84	44,82	357	385
Полдник	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/9	0,22	0,05	13,7	56	432
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:			0,22	0,05	37,7	147	
Итого за день 9:			42,39225	39,429	207,74081	1365,9	
День 10							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	6,526	6,826	26,844935	194	515
	Бутерброд с сыром маслом	12/10/30	5,144	11,03	14,89	180	
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:			13,37	19,556	58,334935	463,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/200	4	3,7	18,9	125,6	893/998
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	150/20	41,1	15,7	41,2	471,9	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,4	65,8	-
Итого за обед:			50,78	21,81	99,89	806,9	
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сдобное,сосиска, яйцо)	50/50	9,885	15,00257	27,791	285,7	
	Чай черный(чай)	200	0,14	0,004	0,03	1,33	
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	

		0,58	0,059	43,92	180,33	
Итого за полдник:		64,73	41,425	202,14494	1450,73	
Итого за день 10:		21,577695	20,58002	69,158759	482,66	
Среднее значение за период по завтракам		27,141285	24,49482	87,49391	671,09	
Среднее значение за период по обедам		9,313446496	8,675076	38,310347	299,826	
Среднее значение за период по полдникам						