

«Согласовано»

Директор

И.о. директора Купцова Н.В.

МАОУ «СМШ № 21»
24 февраля 2021г. Улан-Удэ



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 7							
День 1 среда							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	6,13825	6,826	30,052685	282	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	17/20	34,55	5,962	5,02	104	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,81	1,67	13,22	67,7	986
Итого за завтрак:			47,27345	18,506	48,547485	509,7	-
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	1,14	5,34	4,62	14,4	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	694/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир.)	90	11	23,9	0,4	235	29
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	5,54	4,5	34,61	284	808
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок)	200	0,22	0,05	13,7	58	999
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	117	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:			25,63	39,66	91,21	870,9	
Полдник	Батончик слоеный с начинкой	55	3,67	3,89	29,69	224	-
	Молоко питьевое	190	5,8	6,4	9,4	120	997

	Молоко питьевое	190	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	435	
Итого за день 1:			82,37345	68,456	202,84749	1815,6	
День 2 (Четверг)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом (крупа пшено, молоко 3,2%, масло сливочное)	200/5	15,6	9,9	5,9	206	515
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	25/40	3,06	4,43	20,04	210	779
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	42
	Зефир	55	3	0,4	20,4	179	-
Итого за завтрак:			21,71	14,75	55,44	651	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,66	0,12	2,28	6,6	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	5,4	5	14,3	80,8	1005
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	90	13,74	14,34	12,78	316	983
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,57	0,09	24,09	75	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:			29,85	24,11	113,33	779,4
Полдник	Булочка Плюшка Московская	80	5,2	7,3	49,1	296	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	0,3	0,08	12,8	25,2	603
	Яблоко	119	0,476	0,476	11,662	55,93	-
Итого за полдник:			5,976	7,856	73,562	377,13	
Итого за день 2:			57,536	46,716	242,332	1807,53	
День 3 (Пятница)							

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	11,4	11,25	2,42	387	623
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	19/30	4,32	4,07	29,55	249	778
	Напиток кофейный «Школьный» (напиток злаковый, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	0,02	0	27,2	89	978
	Мармелад	30	1,5	0,2	10,2	96	
Итого за завтрак:			17,24	15,52	69,37	821	-
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	10/200	0,96	0,24	8,58	98,8	197/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/5	4,2	4,1	11,4	255	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	13,5	11,5	12,7	132	371
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	3,5	4,2	35,6	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,55	1,45	2,17	50	-
	Хлеб ржаной	20	2,25	0,3	15,3	39	-
	Сок фруктовый	1/200	1,98	0,36	11,88	91	-
Итого за обед:			27,94	22,15	97,63	756,8	
Полдник	Батончик Детский с изюмом	70	5,58	17,4	42,02	224	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,3	0,04	14,6	37	663
	Мандарин	119	0,952	0,238	8,925	45,2	-
Итого за полдник:			6,832	17,678	65,545	306,2	
Итого за день 3:			52,012	55,348	232,545	1884	
Неделя 8							
День 4 (Понедельник)							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,17	5,28	0	56	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное)	150/5	4,2559	6,0274	29,58176	189	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/30	1,7	1,7	16,6	123	868

	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,5	0,2	10,2	89	987
Итого за завтрак:			11,6259	13,2074	56,38176	457	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	2,730888	5,862208	7,98889	95	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,749192	14,34946	12,781314	235	224
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,305125	3,932082	32,733041	187,541403	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56,4353	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:			26,899405	24,97545	96,731545	702,376703	
Полдник	Калачи сдобные (сметанные)	70	3,5	20,3	35	245	-
	Чай с вареньем (чай, варенье)	190/20	5,8	6,4	9,4	53	997
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,98	0,36	11,88	91	-
Итого за полдник:			11,28	27,06	56,28	389	
Итого за день 4:			49,805305	65,24285	209,39331	1548,376703	
День 5 (Вторник)							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко 3,2%, масло сливочное)	200/5	3,48	4,4	0	247	982
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	20/30	5,1	6,1	26,9	207	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	75	986
Итого за завтрак:			10,28	12,2	43,5	529	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,66	0,12	2,28	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	12,6	83	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	11	23,9	0,4	425,5	523

	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	4,4	3,93	25,33	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	0,05	0,02	9,1	100	-
	Хлеб ржаной	20	2,25	0,3	15,3	39	-
Итого за обед:			21,16	33,27	65,01	743,5	
Полдник	Кекс Домашний (шарлотка)	110	5,74	5,8	41,17	462	-
	Молоко	190	5,8	6,4	9,4	114	997
Итого за полдник:			11,54	12,2	50,57	576	
Итого за день 5:			42,98	57,67	159,08	1848,5	
День 6 (Среда)							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	13,59	15,15	12,14	266,9	898
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	30/40	3,06	4,43	20	105	779
	Чай с лимоном	200/4	0,57	0,07	24,09	56	432
	Зефир	55	3,04	0,4	20,4	179	-
Итого за завтрак:			20,26	20,05	76,63	606,9	
Обед	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	2,8	4,7	6,6	134	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	12,38	20,16	10,75	142,5	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	8,21	5,35	35,9	172,2	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	130	0,8	0,2	7,5	61,1	-
Итого за обед:			28,47	31,09	97,03	698,8	
Полдник	Ромовая баба	100	4,3	8,6	34,6	340	-
	Чай с молоком	180	0,19	0,04794	0,0364	29	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:			4,49	8,64794	58,6364	460	

Итого за день 6:			53,22	59,78794	232,2964	1765,7	
День 7 (Четверг)							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	4,7	4,04	0,25	234	889
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	27/40	32,64	13,96	44,84	175,2	868
	Чай черный	200	1,55	1,45	2,17	1,33	1009
Итого за завтрак:			38,89	19,45	47,26	410,53	
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	0,42	0,06	1,14	99,97	698/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.)	90	3,7	3,7	18,06	172	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	11,8	16,9	9,2	195	297
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	3,4	15	31,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,38	0,138	18,2	100	-
	Хлеб ржаной	20	2,25	0,3	15,3	39	-
	Мандарин	100	1,98	0,36	11,88	38	-
Итого за обед			23,93	36,458	104,88	680,97	-
Полдник	Самса слоеная с сыром	80	8,46	11,7	28,4	360	-
	Чай с вареньем	200/15	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96	-
Итого за полдник:			8,79	11,78	65,02	509,3	
Итого за день 7:			71,61	67,688	217,16	1600,8	
День 8 (Пятница)							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	12,22	12,74	11,36	281	898
	Бутерброд с п/к колбасой (колбаса п/к., хлеб пшеничный йодированный)	32/30	4,4	3,93	25,33	203	
	Напиток кофейный злаковый	200	0,05	0,02	9,1	89,5	987
Итого за завтрак:			16,67	16,69	45,79	573,5	

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,66	0,12	2,28	6,6	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	5,4	5	14,3	161,8	1000/998
	Жаркое из сердца (сердце, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/150	12,9	14	2,73	226,5	1010
	Компот из кураги с вит С (курага, лимон кислота, аскорб кислота)	200	4,32	4,07	29,55	96	441
	Хлеб пшеничный йодированный	27	0,43	0,09	25,59	125	-
	Хлеб ржаной	20	2,25	0,3	15,3	59,4	-
Итого за обед:			25,96	23,58	89,75	675,3	
Полдник	Пирожное песочное ,глазированное помадой	75	4,9	5,4	43,7	352,5	-
	Чай с лимоном	200/7	0,2242	0,0517	13,7683	56	432
	Сок в потребительской упаковке	1/200	5,1242	6,4	9,4	91	-
Итого за полдник:			10,2484	11,8517	66,8683	499,5	
Итого за 8 день:			52,8784	52,1217	202,4083	1748,3	
Среднее значение за период по завтракам			22,99366875	16,29668	55,364906	569,82875	
Среднее значение за период по обедам			23,48617563	24,89943	82,821443	658,1345879	
Среднее значение за период по полдникам			8,5783	13,42046	62,446463	444,01625	