Директор МКОУ СОШ №4"
Богдова Л.Н.
«12» мая 2023 г.

«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»
_____Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 (2 смена)							
День 1							
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем	15/200	[illegible]	5.54	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Биточки рыбные с маслом	99	16.15	7.63	13.73	196.17	626
	Перловка отварная	150	4.28	3.83	29.57	169.79	585
	Чай с лимоном	200/4	[illegible]	0	[illegible]	36.92	430
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	60.75	-
	Хлеб ржаной	22	1.45	0.29	[illegible]	43.03	-
	Напиток овсяный шоколадный в п/у	1/200	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
Итого за обед:		915	29.44	23.91	105.21	752.08	-
Полдник	Кокрок «Малыш»	75	[illegible]	9.75	[illegible]	288.76	[illegible]
	Чай с молоком	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2.14	[illegible]	[illegible]
	Десерт фруктовый	[illegible]	[illegible]	0.2	[illegible]	[illegible]	
Итого за полдник:		375	8.35	11.55	42.37	395.65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Десерт фруктовый	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	80,2	
Итого за полдник:		375	8,35	11,55	42,37	395,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем [illegible]	25/250	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
	Биточки рыбные с маслом [illegible] сахар [illegible] яйцо, соль [illegible] масло сл.)	90/10	100	16,32	7,71	15,88	198,15
	Перловка отварная [illegible]	180	5,13	4,59	35,48	203,74	
	Чай с лимоном [illegible] сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	
	Напиток овсяный шоколадный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:			1023	32,68	26,48	122	855,42
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)		95	9,16	13,21	52,57	365,77
	Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Десерт фруктовый		1/100	0,6	0,2	19	80,2
Итого за полдник:			395	8,35	11,55	42,37	472,66
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			**75**	**6,75**	**9,73**	**38,74**	**288,76**
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			**1418**	**41,03**	**38,03**	**164,37**	**1328,08**
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)		60	0,66	0,12	2,28	12,84
	Уха Рыбацкая [illegible]		15/200	4,27	7,83	12,7	138,4

Обед	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репч., масло раст., томат, соль вод.) 55/190	245	[illegible]	21,07	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	[illegible]
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	[illegible]	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		761	33,45	29,57	101,45	805,77	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	100	0,56	0,42	14,42	63,7	-
Итого за полдник:		400	12,64	12,22	52,68	371,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репч., масло раст., томат, соль вод.) 60/220	280	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		869	37,37	34,29	106,56	884,34	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	118	0,7	0,53	18,03	79,63	-
Итого за полдник:		480	12,78	12,33	56,29	387,19	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		100	12,08	11,8	29,18	271,24	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1349	50,15	46,62	162,85	1271,53	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем [illegible]	15/200	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	17	
								13	
								6	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	8	
								20	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	[illegible]	[illegible]	285,45	307	4	
								14	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	[illegible]	0,43	21,06	88,51	435	6	
								20	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	5	
								5	
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64		20	
	Яблоко свежее	116	0,46	0,46	11,37	51,5		6	
								7	
Итого за обед:		842	26,07	23,89	108,71	754,12		6	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385	4	
								8	
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а	8	
	Молоко цельное	142	[illegible]	0,28	[illegible]	[illegible]		20	
Итого за полдник:		442	8,85	23,61	85,55	590,15		4	
								20	
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998	20	
								6	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550	20	
								6	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	20	
								8	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	6	
								20	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	58,68	-	6	
								8	
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	77,7		7	
Итого за обед:		1005	29,08	26,95	128,1	871,3		6	
	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385	4	
								8	

Полдник	Котлеты из кур с сыром [illegible]	200	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	20
	Мандарин	187	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		20
Итого за полдник:		487	10,2	23,76	87,89	606,24		20
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		558	9,31	24,07	96,92	641,65		20
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		662	10,9	24,46	105,04	683,94		18
День 5								20
Возрастная категория: 7-11 лет								17
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	20
	Суп картофельный с фаршем и гренками (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло раст., гренки)	25/200/15	5,37	4,33	20,22	141,32	698/998	20
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, мука, крупа рисовая, соус красный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209	19
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,30	652	20
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	20
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9		20
Итого за обед:		810	29,81	30,2	106,38	816,53		18
Полдник	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	3,6	13,6	36,5	153	137	20
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	19
	Груша свежая	110	0,68	0,51	17,51	77,35	368	20
Итого за полдник:		369	4,32	14,11	63,2	267,27		20
Возрастная категория: 12 лет и старше								20
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	[illegible]	2,5	14,1	982	20
	Суп картофельный с фаршем и гренками (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло раст., гренки)	30/250/15	5,37	4,33	20,22	141,32	698/998	20
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, мука, крупа рисовая, соус красный осн.) 75/30	105	13,65	[illegible]	8,35	[illegible]	[illegible]	19
								14/10
								20
								20
								20

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая [illegible]	150	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Напиток из шиповника [illegible]	200	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Хлеб пшеничный йодированный	28	[illegible]	0,28	[illegible]	[illegible]	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		928	30,88	31,11	111,98	851,4	
Полдник	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	3,6	13,6	36,5	153	137
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Груша свежая	132	0,82	0,62	21,12	93,28	368
Итого за полдник:		391	4,46	14,22	66,81	283,2	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		**110**	**0,68**	**0,51**	**17,51**	**77,35**	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		**446**	**8,06**	**27,82**	**103,31**	**436,2**	
Неделя 3							
День 6							
День 7							
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш говяжий, лапша домашняя розлитон, лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус крас. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225а/378
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		800	22,26	28,84	89.97	708,42	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	8,06	11,01	26,31	236,62	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	[illegible]	0	9,08	36,32	943
	Напиток овсяный "Алтуй"	1/200	2	6,4	19	[illegible]	

Итого за полдник:		470	10,06	17,41	54,39	412,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем [illegible]	25/250	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн [illegible] 80/30	110	[illegible]	[illegible]	[illegible]	27,83	225,3[illegible]
	Гарнир каша гречневая вязкая [illegible]	180	4,37	5,93	24,8	159,88	636
	Напиток из шиповника [illegible]	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	88,2	
Итого за обед:		914	25,53	32,49	106,46	811,43	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	9,79	13,37	31,95	287,32	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за полдник:		485	11,79	19,77	60,03	463,64	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1270	32,32	46,25	144,36	1121,36	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1399	37,32	52,26	166,49	1275,07	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (фарш гов., , картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%,масло слив.соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	106,4	-
Итого за обед:		943	28,6	24,65	103,38	749,82	
	Пироги печеные с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-	75	8,06	7,53	28,51	214,05	[illegible]

Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		375	10,02	9,14	49,65	320,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., зелень)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Пюре картофельное (картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		**1043**	**30,97**	**27,22**	**113,85**	**824,32**	
Полдник	Пирожки печеные с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл. яйцо, говядина, картофель лук репчат., масло раст., соль йодир.)	90	9,67	9,04	34,21	256,86	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		**390**	**11,63**	**10,65**	**55,35**	**363,75**	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		**1318**	**38,62**	**33,79**	**153,03**	**1070,76**	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		**1433**	**42,6**	**37,87**	**169,2**	**1188,07**	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки гов., картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	20/200	10,09	14,88	8,44	218,44	222/370
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	9,2	4,74	17,98	219,36	632
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	8,57	6	36,55	80,48	377/4

Дата формирования: 3 сентября 2021 г. 10:52:02 Пользователь: Бадлуева Лариса Сергеевна

	Чай с медом (чай, мед)	200/20	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Хлеб пшеничный йодированный	35	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Итого за обед:		805	25,63	28,05	103,87	770,48	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат паста, ветчина, капуста, лук репч.)	85	8,11	13,06	22,97	238,22	1065
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Мармелад	30	0,04		31,76	127,2	
Итого за полдник:		315	9,14	13,12	72,19	443,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки гов., картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	157/
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за обед:		938	33,31	33,03	94,46	808,18	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат паста, ветчина, капуста, лук репч.)	100	9,54	15,36	25,96	280,26	1065
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Мармелад	30	0,04	0	31,76	127,2	
Итого за полдник:		330	10,57	15,42	76,08	485,4	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1120	34,77	41,17	176,06	1213,84	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		942	37,31	37,03	98,46	812,18	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		294,9	9,646	10,404	39,402	291,757	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		160,2	3,807	6,328	26,178	176,739	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		501,7	16,416	16,781	59,698	441,439	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		295,8	6,978	10,77	44,482	306,208	