



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	в руб.
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
Неделя 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Йогурт вареное	40	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная гречневая с маслом.	190/10	24,25	6,90	7,11	35,94	235,34	515,00
	Крупа гречневая, молоко, вода сахар-песок, соль, кол. масло с (1)							
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	15/32	14,37	5,37	3,82	17,98	127,76	868,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		627	85,00	17,98	16,01	80,56	538,26	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Йогурт вареное	40	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная гречневая с маслом.	230/10	27,46	8,28	8,53	43,12	282,41	515,00
	Крупа гречневая, молоко, вода сахар-песок, соль, кол. масло с (1)							
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	17/35	16,16	5,94	4,23	19,89	141,35	868,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		672	90,00	19,93	17,84	89,66	598,92	-
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая,	200/10	15,61	1,97	5,02	13,29	106,2	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод.)	90	28,20	13,02	4,68	6,95	189,23	651,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Гематоген	31 40	2,58 30,00	2,33 2,80	0,31 1,20	15,81 33,60	75,33 156	-
Итого за обед 7-11 лет:	721,00	105,00	24,57	17,09	91,89	686,44		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая,	250/10	18,45	2,44	6,21	16,46	158,49	167
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с маслом (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.)	100/5	35,83	14,29	8,69	7,69	166,14	651
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	26,69	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Гематоген	32 40	2,66 30	2,63 2,6	0,35 1,6	17,85 32,8	85,05 156	-
Итого за обед 12 лет и старше:	817,00	120	27,44	24,22	103,74	779,69		
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.		45,94	39,28	133,33	1 070,18			
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.		49,86	47,12	142,04	1 191,24			

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	26,59	7,41	8,35	34,55	243,01	578,00
	Запеканка из творога со сухими молоком. (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль йод., сахар-песок, слив.молоко)	80/30	46,87	19,18	7,20	22,09	229,86	342,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-

Итого за завтрак 7-11 лет:		526,00	85,00	29,67	16,89	79,96	590,55	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша Молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	210/7	30,75	8,25	9,30	38,44	270,42	578,00
	Запеканка из творога со ступенчатым молоком. (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль йод., сахар-песок, ступенчатое молоко)	80/30	46,87	19,18	7,20	22,09	229,86	342,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	558,00	90,00	31,26	17,93	88,96	642,27	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод.,	200/10	8,16	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат паста, масло подсол., соль йод.)	50/50	58,01	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	9,28	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислота)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Мандарины.	31 115	2,58 21,47	2,33 0,92	0,31 0,23	15,81 8,63	75,33 40,25	-
Итого за обед 7-11 лет:	816,00	105,00	26,77	22,90	100,25	714,18		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод.,	240/10	9,63	6,02	6,54	25,74	197,88	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат паста, масло подсол., соль йод.)	60/60	69,64	14,04	14,97	4,31	228,12	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	234,9	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислота)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Мандарины.	33 115	2,74 21,47	2,48 0,92	0,33 0,23	16,83 8,63	80,19 40,25	-
Итого за обед 12 лет и старше:	908,00	120,00	31,31	27,28	114,15	859,28		
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
День 3								
		62,57	45,21	201,10	1 461,55			

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (отурцы свежие)	45	16,96	0,5	0,09	1,71	6,35	982
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод., сок лимонный основной)	80/20	37,95	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,1	132,99	371
Итого за завтрак 7-11 лет:	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
		518,00	85,00	16,2	21,15	57,84	483,18	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (отурцы свежие)	45	16,96	0,5	0,09	1,71	6,35	982,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод., сок лимонный основной)	80/30	38,55	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	26,64	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558,00	90,00	17,88	23,67	62,97	533,17	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат-паста, мука, масло подсолнечное, сахар-песок, зелень свежая, соль, витамин С, сметана)	190/10	11,00	1,68	4,64	10,11	88,92	165,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсолнечное, соль йод., сок лимонный основной)	80/20	50,00	13,00	19,43	7,95	258,67	209,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)	180	4,39	0,51		17,60	72,43	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	3,50	10,00	30,00	224,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		706	105,00	24,04	38,44	99,59	840,42	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат-паста, мука, масло подсолнечное, сахар-песок, зелень свежая)	10/230/15	22,45	6,04	8,72	12,24	151,63	165,00
--	-----------	-------	------	------	-------	--------	--------

Обед 12 лет и старше	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кр. (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль йод., специи основной)	80/20	50,00	13,00	19,43	7,95	258,67	209,00	
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	10,60	4,52	5,48	27,56	177,64	676,00	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00	
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	3,50	10,00	30,00	224,00	-	
	Итого за обед 12 лет и старше:	836	120,00	29,95	43,94	113,11	967,75	-	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,09	59,54	156,84	1 323,60		
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,69	67,57	175,50	1 500,92		
День 4									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Каша Молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	180/10	25,60	5,19	6,24	36,22	221,79	898,00	
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/32	16,15	2,90	7,20	19,31	153,61	778,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
Итого за завтрак 7-11 лет:	Мандарин.	120	22,40	0,96	0,24	9,00	42,00	-	
		575	85,00	11,77	18,07	67,55	479,91		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Каша Молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	230/10	30,21	6,55	7,88	45,75	280,15	898,00	
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/37	16,54	3,20	7,97	21,36	169,96	778,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Мандарин.	120	22,40	0,96	0,24	9,00	42,00	-	
		630	90,00	13,44	20,48	79,14	554,62		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Сольanka Детская (Говядина, ветчина, картофель, лук репч., горчица сол., томат. паста, масло подсол., соль йод.)		15/190	22,47	5,63	6,78	8,89	128,11	996,00	
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат. паста, соль	45/45	52,41	10,69	12,51	4,1	191,71	675,00	

Обед 7-11 лет	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	189,79	585,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	115	18,16	0,46	0,46	11,27	51,06	-
	Итого за обед 7-11 лет:	794,00	105,00	23,35	23,88	78,32	670,49	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Солянка Детская (Говядина, ветчина, картофель, лук репч., огурцы сол., томат паста, масло подсол., соль йод.)	20/240	29,19	8,14	8,06	10,74	158,09	996,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат паста, соль	50/50	58,24	11,88	15,9	7,55	220,79	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	7,9	5,13	4,59	35,48	223,74	585,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	898,00	120	28,22	29,37	92,06	775,44	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшени, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/8	20,95	7,74	7,46	38,25	211,09	515,00
	Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)	26/10/32	24,05	6,02	11,35	18,68	160,95	909,01
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	506,00	85,00	18,18	22,08	102,95	603,23		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Итого за завтрак 7-11 лет:	Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшени, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	25,59	9,38	9,04	46,36	304,05	515,00
	Бутерброд с ветчиной и маслом	26/10/32	24,05	6,02	11,35	18,68	160,95	909,01

Завтрак 12 лет и старше		20.10.20	21.10.20	22.10.20	23.10.20	24.10.20	25.10.20	26.10.20	27.10.20	28.10.20	29.10.20	30.10.20	31.10.20	01.11.20	02.11.20	03.11.20	04.11.20	05.11.20	06.11.20	07.11.20	08.11.20	09.11.20	10.11.20	11.11.20	12.11.20	13.11.20	14.11.20	15.11.20	16.11.20	17.11.20	18.11.20	19.11.20	20.11.20	21.11.20	22.11.20	23.11.20	24.11.20	25.11.20	26.11.20	27.11.20	28.11.20	29.11.20	30.11.20	31.11.20	01.12.20	02.12.20	03.12.20	04.12.20	05.12.20	06.12.20	07.12.20	08.12.20	09.12.20	10.12.20	11.12.20	12.12.20	13.12.20	14.12.20	15.12.20	16.12.20	17.12.20	18.12.20	19.12.20	20.12.20	21.12.20	22.12.20	23.12.20	24.12.20	25.12.20	26.12.20	27.12.20	28.12.20	29.12.20	30.12.20	31.12.20
Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)		200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00																																																																			
Итого за завтрак 12 лет и старше:		40	30,00	2,6	1,6	32,8	156	-																																																																			
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552,00	90,00	23,93	18,46	113,05	713,82																																																																				
Обед 7-11 лет		Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.																																																																									
		Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.																																																																									
Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло)		10/190	13,33	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00																																																																			
Зразы ленивые из говядины в/п с соусом красный (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сахар панир., соль)		90/20	43,16	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00																																																																			
Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат-паста, масло подл., масло подл.)		150	12,59	3,56	3,99	35,67	192,81	297,00																																																																			
Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)		180	12,08	0,12	0,08	14,24	58,15	1 083,00																																																																			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-																																																																			
Итого за обед 7-11 лет:		35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-																																																																			
Итого за обед 7-11 лет:		702	105,00	21,43	31,43	112,82	819,35																																																																				
Обед 12 лет и старше		Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.																																																																									
		Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.																																																																									
Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло)		20/230	21,62	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00																																																																			
Зразы ленивые из говядины в/п с соусом красный (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сахар панир., соль)		90/30	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00																																																																			
Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат-паста, масло подл., масло подл.)		200	16,78	4,74	5,32	47,56	257,08	297,00																																																																			
Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)		200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00																																																																			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-																																																																			
Итого за обед 12 лет и старше:		35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-																																																																			
Итого за обед 12 лет и старше:		839	120,00	25,33	36,35	133,38	961,47																																																																				
Итого за день		5	39,81	53,11	216,57	1 502,59																																																																					
Итого за день		5	45,71	60,28	246,33	1 709,78																																																																					
Итого за день		5	39,81	53,11	216,57	1 502,59																																																																					
Итого за день		5	45,71	60,28	246,33	1 709,78																																																																					