



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



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Сырники из творога со ступенным молоком (творог, яйцо, сахар, молоко ступ.)	100/20	23,98	9,15	32,87	315,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Яблоко свежее	137	0,47	0,47	11,47	51,95	
Итого за завтрак:		500	28,68	14,21	57,56	478,81	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Сырники из творога со ступенным молоком (творог, яйцо, сахар, молоко ступ.)	120/30	23,98	9,15	32,87	328,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	42	2,25	0,3	15,3	84,9	-
	Яблоко свежее	140	0,46	0,46	11,37	51,5	
Итого за завтрак:		550	29,42	14,3	62,56	527,66	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Закusка порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,05	1,13	6,35	982	
Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки, макароны, лапша, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль поваренная)	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694	

«Согласовано»

Директор _____

«Утверждено»

Генеральный директор

МКУ «Городской комбинат

Школьного питания»

«18» декабря 2023 г.

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 3								
День 1								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак								
	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82		
	Сырники из творога со стухшим молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко стух.)	100/20	23,98	9,15	32,87	315,75	186	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Яблоко свежее	137	0,47	0,47	11,47	51,95	-	
Итого за завтрак:		500	28,68	14,21	57,56	478,81	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак								
	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82		
	Сырники из творога со стухшим молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко стух.)	120/30	23,98	9,15	32,87	328,75	186	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	42	2,25	0,3	15,3	84,9	-	
	Яблоко свежее	140	0,46	0,46	11,37	51,5	-	
Итого за завтрак:		550	29,42	14,3	62,56	527,66	-	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак								
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,05	1,13	6,35	982	
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Болтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694	

Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,86	-
Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:	543	16,18	11,37	97,24	555,96	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (отурды свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароньы с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак		592	18,91	24,07	105,88	622,71	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	4,57	5,87	9,65	142,46	165/998
	Тфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	195,75	18/370
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	3,39	4,11	20,67	153,23	676
	Напиток из ягод протертой с сахаром (ягодка, сахар)	200	0,1	0,04	15,82	64,04	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	113	0,9	0,23	8,48	39,55	
Итого за обед:		818	19,51	21,03	84,71	694,9	

Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Тфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	8,42	7,85	16,74	220,35	127/998
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Напиток из ягод протертой с сахаром (ягодка, сахар)	200	3,71	5,36	24,12	179,59	371

Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/200	220	8,64	7,45	14,63	160,08	1122
	Котлета Незайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подж., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из ягод протертой с сахаром (брусника, сахар)	190	0,12	0,09	15,03	61,38	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-	
Итого за обед:		707	30,85	28,98	82,97	716,1	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 25/250	275	10,8	9,31	18,28	200,1	1122
	Котлета Незайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подж., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Напиток из ягод протертой с сахаром (брусника, сахар)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	84,9	-
Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-	
Итого за обед:		844	35,59	32,58	103,96	863,45	
Подник	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мука пш., масло раст., яйцо)	75	9,11	17,09	18,26	263,29	107
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за подник:		279	9,15	17,09	27,45	300,21	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			58,97	78,26	200,41	1626,82	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,95	87,22	241,38	1836,65	
День 4							
Завтрак	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Пельмени отварные в бульоне (пельмени г/ф, соль йод., подлива) 160/30	190	10,97	25,68	33,64	406,57	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603

Кекс с шоколадными каплями (конд. лек)	60	3,56	13,31	23,34	195,39	
Итого за завтрак:	508	20,78	29,31	89,48	612,75	

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Сыр порлиыми (сыр Российский)	30	6,96	8,85	0	107,49	
Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшени, молоко, соль йодир, сахар-песок, масло сливочное) 230/8	238	9,31	8,97	45,97	301,81	515
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	8,91	-
Кекс с шоколадными каплями (конд. лек)	60	3,56	13,31	23,34	195,39	
Итого за завтрак:	565	24,12	32,63	100,79	680,25	

Возрастная категория: 7-11 лет						
Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек зеленый, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправа универсальная, лавровый лист, соль йодированная, сметана) 10/190	200	4,33	7	7,86	111,77	127
Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло подсолнечное, соль йодир, соус белый) 90/30	120	15,83	11,03	6,99	190,49	256
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:	956	28,99	24,36	94,63	713,68	

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек зеленый, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправа универсальная, лавровый лист, соль йодированная, сметана) 20/250	270	5,85	9,45	10,61	150,89	127
Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло подсолнечное, соль йодир, соус белый) 90/30	120	15,83	11,03	6,99	190,49	256
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

Обед

Обед	Котлета Домашняя с соусом красным основ. (говядина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18337
	Гарнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир))	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Зефир йогуртовый	35	0,25	2,45	26,74	130,01	-
Итого за обед:		777	21,71	25,71	128	830,17	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, мясные, картофель, капуста, морковь, лук реп., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 25/250	275	4,96	7,21	13,52	138,83	165
	Котлета Домашняя с соусом красным основ. (говядина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18337
	Гарнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Зефир йогуртовый	35	0,25	2,45	26,74	130,01	-
Итого за обед:		893	26,05	28,33	150,95	962,97	-
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсол.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			47,88	47,37	266,58	1684,11	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			40,78	28,46	218,28	1292,34	
День 8	Возрастная категория: 7-11 лет						
Закуска порционная (кукуруза)	30	0,48	0,12	4,29	20,16	984	

Обед		Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669	
		Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
		Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81		
		Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77		
Итого за обед:			919	31,87	30,77	88,26	995,67		
		Плюшка "Эстонская" с сыром (густо сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328	
		Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663	
		Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	279	8,68	11,8	37,38	290,44		
Итого за полдник:				28,7	31,16	105,94	818,95		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет				31,84	34,25	120,61	918,09		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше									
День 9									
Возрастная категория: 7-11 лет									
		Сыр в индивидуальной упаковке	янв. 18	1,37	2,98	0,88	35,82		
		Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 180/10	190	6,56	6,75	34,14	223,57	515	
		Бутерброд с ветчиной (хлеб пшеничный, ветчина) 20/35	55	6,35	1,69	16,83	107,95	913	
		Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
		Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140		
Итого за завтрак:			663	17,64	19,23	72,99	534,03	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше									
		Сыр в индивидуальной упаковке	янв. 18	1,37	2,98	0,88	35,82		
		Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 210/10	220	7,59	7,82	39,53	258,88	515	
		Бутерброд с ветчиной (хлеб пшеничный, ветчина) 26/33	59	6,81	1,82	18,05	115,81	913	
		Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
		Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140		
Итого за завтрак:			697	19,13	20,43	79,6	577,2		
Возрастная категория: 7-11 лет									

Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190	6,51	7,51	35,85	237,08	53	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пш. йодиров.)	64	8,25	14,04	15,34	220,71	893	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55		
Итого за завтрак:		579	14,54	19,27	92,94	587,98		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	210	1,64	1,47	0,09	20,15	776	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пш. йодиров.)	71	7,19	8,31	39,63	262,04	53	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	6,06	4,31	20,27	144,07	868	
	Пюре фруктовое в п/у	125	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Итого за завтрак:		606	15,82	21,95	99,85	501,45	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (кукуруза)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984	
	Буллон с мясными фрикадельками и гречками	200	3,87	3,94	5,94	94,76	1079	
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подсолнечное, соль йодир., масло соевое красное)	110	17	10,95	9,9	236,15	1055	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Напиток из ягод протертой с сахаром (сварочная протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:		719	30,09	19,66	88,32	700,58	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (кукуруза)	55	0,88	0,22	7,87	36,96	984	
Буллон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок суш., приправа, соль йод., гречка)	250	4,84	4,93	7,43	93,46	1079		
Итого за обед:		305	5,72	5,19	11,30	130,42		