

«Согласовано»

Директор МБОУ «МЦЛ им. Д. Аюшеева»

для
ДОКУМЕНТОВ

Грешидова С.Б.

«13» мая 2021

«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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	1084
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок)	190/10	7,58	8,49	32,49	236,72	1009
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/31	1,5	6,28	10,2	134	-
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	431
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		626	15,19	19,62	71,83	555,37	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	200	1,75	4,06	12,89	149,06	167
	Биточки рыбные по-домашнему (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)	90	16,95	7,29	11,42	189,1	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив. соль йод.)	160	33	4,77	21,44	181,86	371
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	10,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	85,33	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		810	54,25	16,48	75,45	671,29	

д.м.б.ш.

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			27,8	20,63	109,28	918,07	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			28,31	20,83	120,98	968,69	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 230/6	236	8,93	10,07	41,63	292,86	578
	Сырники из творога (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин)	100	21,85	8,49	32,16	292,45	186
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		565	34,47	19,98	92,11	686,11	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит. гречки) 10/200/10	220	9,25	10,13	18,99	204,18	157
	Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, мука, томатная паста, масло подсолнечное, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Чай черный (чай)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед:		725	31,53	29,56	72,26	684,13	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			79,35	55,66	197,92	1602,94	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			85,57	61,72	221,85	1804,44	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	5,31	6,13	29,25	193,41	222

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл., хлеб пш.)	20/10/35	3,5	5,06	22,78	224,16	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Пюре фруктовое	125	1,57	0,21	10,71	51,03	-
Итого за завтрак:		545	19,67	23,8	55,32	524,21	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	5,63	9,26	9,46	143,66	165
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	272,46	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,57	0	8,57	38,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	120	0,96	0,24	9	42	
Итого за обед:		765	27,79	32,91	89,38	776,31	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			16,03	18,92	87,11	576,86	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1397	46,45	53,51	193,42	1446,47	
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	8,21	7,91	40,56	277,31	515
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	20,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Банан	221	2,07	0,69	28,85	149,82	-
Итого за завтрак:		663	21,5	24,12	94,54	516,11	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/200/10	230	5,45	5,54	7,84	129,98	1079

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/65	110	13,07	15,29	5,01	228,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное, соль йод.)	170	4,85	4,34	33,51	199,43	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	29,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	92,62	-
Итого за обед:		744	26,13	25,54	66,93	680,29	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			36,53	32,55	139,19	1127,67	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,64	54,21	167,28	1292,88	
День 5							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло)	240	8,28	8,54	43,12	282,41	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) 22/28	50	5,7	4,06	19,12	135,9	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		690	17,34	20,41	83,38	585	
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/180	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	90	8,64	12,78	9,36	182,84	1042
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	226,78	552
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		700	19,75	26,17	87,42	670,05	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			15,74	18,82	75,44	532,52	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			41,36	54,88	170,09	1399,2	
НЕДЕЛЯ 4							
День 6							

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями	28	6,5	8,26	0	105,32	
	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод.)	210	7,97	8,91	34,11	258,56	898
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	136	1,09	0,27	10,2	49,6	
Итого за завтрак:		604	19,32	18,87	63,14	516,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (картофель, фрикадельки мясные, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль)	200	3,22	5,97	12,5	196,58	167
	Фрикадельки рыбные (горбуша, яйцо, крупа манная, батон, молоко, масло слив. соль йод.)	100	11,54	5,26	7,12	172,01	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	21,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	82,9	-
	Мандарин	135	1,1	0,27	10,12	79,2	
Итого за обед:		819	21,42	16,32	65,28	685,62	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			44,37	58,285	193,83	1558,38	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,73	66,995	209,56	1711,79	
День 7							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 9%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	210	24,38	11,73	58,9	438,65	187
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Яблоко свежее	128	0,52	0,52	12,54	56,84	
Итого за завтрак:		599	26,92	12,54	83,82	555,75	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	200	4,1	4,23	14,37	111,98	157
	Пельмени отварные с маслом (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль йод.)	188	12,49	31,16	43,97	558,24	1084
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		734	20,04	35,91	101,66	841,32	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			54,99	37,59	185,13	1490,88	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			36,43	22,59	131,88	906,44	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/6	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Бутерброд с сыром	25/36	3,92	5,66	25,46	168,46	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Напиток овсяный в п/у	200	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		647	19,7	25,99	54,51	530,73	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод..)	200	4,28	8,71	7,54	128,16	165
	Биточки мясные (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.)	90	11,9	20,08	13	290,26	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток из ягоды (облепиха) (облепиха протертая с сахаром)	200	0,18	0,79	15,82	43,11	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	

Итого за обед:		831	23,73	35,07	86,29	740,16	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			48,42	73,7	193,55	1662,49	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,31	86,77	209,6	1793,67	
День 9							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшенная «Боярская» (крупа пшено, молоко, сахар, изюм, соль йод., масло слив.)	210	8,47	18,72	44,77	381,48	527
	Бутерброд с маслом (хлеб пшенич. йод., масло сливочное) 12/32	44	3,02	7,98	17,08	148,34	778
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		579	11,49	26,7	84,68	621,14	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 12/200	212	4,24	7,82	12,98	184,18	17
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., лавровый лист, соль йод.) 45/50	95	13,39	13,34	1,24	188,52	1036
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	170	4,85	4,34	33,51	202,42	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	75,61	-
Итого за обед:		704	24,72	25,8	64,73	670,12	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			50,24	68,17	18,16	1287,28	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,3	75,2	58,41	1452,8	
День 10							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 240/7	247	8,1	10,25	42,31	294,05	898
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	431

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		737	17,58	21,55	91,5	628,83	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/200	210	4,39	8,01	5,45	141,49	8
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	6,68	13,46	10,09	216,73	18
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		813	19,34	25,92	88,83	727,33	-
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			35,23	48,17	119,58	1034,82	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			14,593	14,105	58,732	425,756	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			18,645	21,421	57,726	535,404	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			25,476	30,867	83,051	739,171	