



МАУ "Городской комбинат школьного питания"

«Утверждено»
Директор
МАОУ "Городской комбинат школьного питания"
Шихова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак 12 лет и старше	Каша Манная Молочная Жидкая с Маслом (Новая) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль, ваниль, масло слив.)	195/5	17,86	4,84	4,84	27,74	173,85	850,00
	Бутерброд с джемом и маслом на батоне (Джем, масло сл., батон в/с БХП)	25/10/30	40,76	2,63	8,80	32,36	219,14	1 121,00
	Кофейный напиток этактовый (Кофейный напиток этактовый, молоко, вода, сахар)	200	11,02	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Молоко свежее	142	30,36	0,57	0,57	13,92	63,05	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	607	100,00	9,55	15,33	86,62	522,69	-
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (на фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловка, масло подсол., соль, вода)	20/230	31,23	6,71	11,62	10,63	173,90	167,00
	Котлета "Мечта" со свиной из минтая с соусом белым. (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сахар, панир, масло)	80/40	51,22	13,91	12,74	10,12	210,81	1 061,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль, вода)	200	31,90	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,65	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	4,42	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед 7-11 лет:	Хлеб ржаной БХП	35	3,58	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	840	135,00	29,85	31,88	95,09	786,65	-	
	Итого за обед 7-11 лет:	39,4	47,21	181,71	1309,34	-		
День 2								
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в и/уп 1/18	1	29,25	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша Молочная "Улыбка" с Маслом (Новая) (Крупа Гречневая, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль, ваниль, масло слив.)	190/10	24,26	5,69	6,90	32,79	216,04	53,00
	Какао-напиток (Новая) (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,81	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	Батон БХП	46	9,08	3,45	1,33	23,64	120,38	-
	Сок фруктовый в п/у 1/200	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	664	100,00	13,73	13,29	91,52	540,59	-	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Суп-лапша с мясом тушеным консервированным (Говядина тушеная консерв., лапша домашняя Шурин, морковь, лук репч., масло)	250	26,33	5,78	7,96	14,89	154,32	1 242,00	
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло сл., соль йод.,	80/40	51,25	17,02	7,64	16,73	203,74	1 069,00	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,32	5,67	5,29	34,70	209,12	632,00	
	Чай с сахаром (новая) (Чай, сахар, вода)	200	1,96			6,36	25,44	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Батончик-мюсли 1/25	47 25	5,94 37,20	3,53 1,25	0,47 1,25	23,97 16,00	114,21 80,25	-	
Итого за обед 7-11 лет:		822	135,00	33,24	22,61	112,66	787,08		
Итого за день 2				46,97	35,9	204,18	1327,67		
День 3									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (новая) (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	20,92	5,85	5,44	30,62	194,91	515,00	
	Вблички "С пылу с жару" с джемом (Вблички, джем)	90/30	64,06	2,92	5,15	43,83	233,34	1 172,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,51	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Батон БХП	33	6,51	2,48	0,96	16,96	86,36	-	
	Итого за завтрак:		553	100,00	12,61	12,96	93,55	541,29	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (новая) (Свека, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло подсол., сахар-	240/10	16,77	1,72	5,75	9,08	94,94	165,00	
	Плов из свинины с овощами (Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, соль	50/200	58,99	17,99	47,53	49,39	357,23	523,00	
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	16,06	0,15		14,61	59,04	693,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Хлеб ржаной БХП	35 27	4,42 2,76	2,63 1,78	0,35 0,32	17,85 10,69	85,05 52,81	-	
	Печенье Шахматное в и/уп. 50 гр.	50	36,00	3,70	5,90	34,90	207,50	-	
Итого за обед 7-11 лет:		832	135,00	27,97	59,85	136,52	856,57		
Итого за день 3				40,58	72,81	230,07	1397,86		
Неделя 2									
День 4									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в п/у (Сэндвич) 1/19	19	30,00	1,46	3,19	0,94	38,31	-	
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом (новая) (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	195/5	18,63	5,64	5,21	31,68	236,16	1 131,00	
	Какао-напиток (новая) (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,81	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00	
	Батон БХП	44	8,63	3,30	1,28	22,62	115,15	-	
	Яблоко свежее	140	29,93	0,56	0,56	13,72	62,16	-	

Итого за завтрак 12 лет и старше:		603	100,00	12,78	11,91	80,36	519,73	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Закуска порционированная (отуры свежие)	70	21,42	0,56	0,07	1,75	9,87	982,00
	Булдон с куриными фрикадельками и гречками (фрикадельки куриные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречка)	20/220/10	19,86	5,49	4,00	7,70	128,77	1 147,00
	Жаркое по-домашнему.. (говядина, картофель, лук репч., масло подсол., томат паста, соль йод.)	40/210	85,44	20,44	21,05	23,98	497,1	27,00
	Чай с сахаром (новая)	200	1,96			6,36	25,44	663,00
	Чай с сахаром (новая)	50	6,32	3,75	0,50	25,50	121,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		820	135,00	30,24	25,62	65,29	782,68	
Итого за обед 7-11 лет:				43,02	37,53	145,65	1302,41	
День 5								
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая с маслом (новая)	190/10	22,16	4,84	4,84	27,74	173,85	850,00
	(Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)							
	Ватрушка "Королевская"	135	62,23	18,87	17,44	53,66	407,12	397,00
	(Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)							
	Чай с молоком.	200	8,51	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		571	100,00	27,77	24,74	102,04	701,87	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапман (новая)	10/240	47,43	8,63	6,78	28,12	158,03	1 240,00
	(Говядина, картофель, морковь, лук репч., помидоры, перец сладкий, лапша)							
	Палочки куриные с соусом белым	90/30	54,39	17,03	14,28	11,40	202,24	1 280,00
	(Филе куриное, свинина, вода, яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод., соус)							
	Гречка отварная с пассерованными овощами	200	17,80	7,70	17,40	46,30	272,6	808,00
Итого за обед 7-11 лет:		200	10,83	1,09	0,06	19,29	82,06	1 143,00
Итого за обед 7-11 лет:	Напиток из кураги с вит С	36	4,55	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	(Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	806	135,00	37,15	38,88	123,47	802,41	
	Итого за обед 7-11 лет:			64,92	63,62	225,51	1504,28	
День 6								
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (новая)	200	11,46	5,96	2,15	31,82	170,47	515,00
	(Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)							
	Вутерброд с джемом и маслом на батоне	20/10/35	36,72	2,63	8,80	32,36	219,14	1 121,00
	(Джем, Масло сл., батон в/с БХП)							
	Кофейный напиток злаковый	200	11,02	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		95	40,80	2,57	1,43	10,83	66,47	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		560	100,00	12,67	13,51	87,62	522,73	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками мясными	10/240	22,60	6,68	11,53	8,52	134,53	165,00
	(Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,							
	Сеченики Посольские из микта с соусом сметанным с то	80/40	60,77	15,74	9,78	10,31	162,22	1 062,00
	(Микнтай, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо,							
	Рис припущенный (новая)	180	17,48	4,78	4,65	48,56	705,75	557,00

Увед. 7-11 лет	(Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	100	14,70	7,0	7,00	70,00	200,00	200,00	200,00
	Напиток лимонный (Лимон, сахар-песок, вода)	200	9,15	0,14	0,02	14,06	56,98	691,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	4,30	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
	Песочники "Байкальские" (конф.пех)	50	25,70	2,95	11,90	28,75	208,44	328,00	
	Итого за обед 7-11 лет:	834	135,00	32,84	38,22	127,54	850,04		
Итого за день 6									
Увед. 7-11 лет	Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Каша вязкая молочная из дуса (новая) (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	13,14	4,27	2,04	34,04	171,60	898,00	
	Блины-конверты с сыром 70 (Блин-конверт с сыром, масло слив.)	140	76,78	9,04	12,40	25,56	250,00	1 171,00	
	Чай с лимоном (новая) (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,96	0,04		6,47	26,04	432,00	
	Батон БХП	31	6,12	2,32	0,90	15,93	81,13	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками курицы (Фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль)	10/230/10	21,66	10,04	9,21	18,31	236,3	157,00	
	Блины-конверты с сыром 70 (Блин-конверт с сыром, масло слив.)	140	76,78	9,04	12,40	25,56	333	1 171,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	180	7,66	1,22	1,27	1,93	24,02	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	4,30	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
	Сок фруктовый в п/у 1/200	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-	
Итого за обед 7-11 лет:									
Итого за день 7									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак 12 лет и старше	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (новая) (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	195/5	20,25	5,13	4,78	36,01	227,59	623,00	
	Какао-напиток (новая) (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,81	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00	
	Батон БХП	33	6,51	2,48	0,96	16,96	86,36	-	
	Банан	240	60,43	2,16	0,72	30,24	136,08	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	673	100,00	11,59	8,13	94,62	517,98		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Суп с кашей (рисовой) тушеной консервированной (Каша рисовая тушеная с говядиной консер., морковь, лук репч., масло подсол.,	250	31,33	4,04	17,62	11,62	221,22	1 275,00	
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль	70/40	62,19	14,56	21,56	8,88	237,8	209,07	
	Спагетти отварные (новая) (Макаронные изделия Спагетти, вода, масло сл., масло подсол., соль йод.)	180	16,77	7,60	5,90	44,86	212,94	307,00	
	Чай с ваденьем (Чай, варенье, вода)	200/20	17,85	0,06	0,02	13,47	54,30	621,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,79	2,25	0,30	15,30	72,90	-	
Итого за обед 7-11 лет:									
Итого за день 8									
Среднее значение период по завтракам и обедам									
			45,30125	50,20625	196,355	1361,9075			