

«Согласовано»

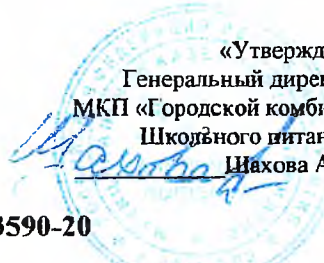
Директор МБОУ «МГЛ им. Д. Аюшеева»



Гришилова С.Б.

«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	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
День 1								
Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Жюлья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/10	28,75	8,73	9,76	37,36	272,23	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	13/32	17,71	2,77	6,89	18,49	147,08	778,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		715	90,00	19,80	23,33	92,15	657,74	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Курдюк, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолн.)	200	11,87	1,75	4,06	12,89	119,06	167,00
	Блины рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сахар панир., масло подсолн., соль)	90/20	41,18	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00
	Пюре картофельное (Курдюк, морковь, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,82	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	180	6,14	1,22	1,27	1,93	24,02	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Печенье "Курдубе" (конд.пех)	30	19,50	2,26	9,86	19,46	175,55	339,01
Итого за обед 7-11 лет:		700,00	105,00	24,67	25,74	78,95	670,19	
Итого за день 1 Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.)				37,52	43,58	174,10	1 238,72	
День 2								
Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/5	34,92	8,93	10,07	41,63	292,86	578,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	90	42,00	12,58	11,63	35,78	248,2	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		560,00	90,00	25,65	23,18	107,87	692,72	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсолнечное)	10/200/10	17,51	9,25	10,13	18,99	204,18	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат паста, масло подсолнечное, соль йод)	50/50	70,22	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод)	150	12,81	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 7-11 лет:		704,00	105,00	28,92	27,01	80,80	682,00	
Итого за день 2 Возрастная категория: (1-4 кл.)				49,77	44,64	208,65	1293,2	
День 3								
Возрастная категория: (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод)	220/10	34,34	7,88	9,10	43,40	287,00	53,00
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	28/10/33	21,85	2,88	8,93	35,20	232,73	779,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		626,00	90,00	12,57	19,70	105,58	649,91	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.)	10/190	17,30	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло)	80/30	45,26	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод)	150	11,28	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	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 БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин.	130	24,21	1,04	0,26	9,75	45,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		815,00	105,00	27,04	32,43	101,77	807,10	
Итого за день 3 Возрастная категория: (1-4 кл.)				23,62	37,32	201,62	1 236,80	
День 4								
Возрастная категория: (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	27,47	8,21	7,91	40,56	276,31	515,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Банан.	217	57,24	1,95	0,65	27,34	136,04	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		659,00	90,00	12,30	8,84	91,38	517,31	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.)	20/200/10	21,66	5,45	5,54	7,84	129,98	1 079,00

Обед 7-11 лет	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсолнечное, мука, томат-паста, соль йод.)	45/65	65,71	13,07	15,29	5,01	228,87	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,66	4,28	3,83	29,57	179,79	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 7-11 лет:		722,00	105,00	24,41	24,04	70,86	670,39	
Итого за день 4 Возрастная категория: (1-4 кл.)				22,40	15,76	171,19	994,91	
День 5								
Возрастная категория: (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	27,95	7,25	7,47	37,73	247,11	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/25	20,56	5,14	3,66	17,21	122,32	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		655	90,00	16,21	19,19	87,16	584,62	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль)	20/180	23,02	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло)	90/20	50,14	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,75	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед 7-11 лет:		706,00	105,00	21,18	29,68	86,72	698,73	
Итого за день 5 Возрастная категория: (1-4 кл.)				31,00	36,81	166,31	1 117,38	
Неделя 4								
День 6								
Возрастная категория: (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	28	25,89	6,50	8,26		100,32	-
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	27,18	7,97	8,91	34,11	248,56	898,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Мандарин.	130	24,27	1,04	0,26	9,75	45,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		598,00	90,00	19,26	18,86	71,77	533,93	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	10/190	19,47	3,22	5,97	12,50	116,58	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом белым	80/30	26,93	11,54	5,26	7,12	122,01	651,03

Обед 7-11 лет	(Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый основной)							
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,82	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Печенье "Байкальское" (конд.цех)	60	29,58	3,54	14,28	34,50	298,13	328,00
Итого за обед 7-11 лет:		756	105,00	23,46	30,25	97,18	772,24	
Итого за день 6 Возрастная категория: (1-4 кл.)				36,54	35,44	137,05	1 013,35	
День 7								
Возрастная категория: (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсл., сметана, ванилин.)	170/25	65,34	22,64	10,89	54,70	407,32	187,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	119	18,79	0,48	0,48	11,66	52,84	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553,00	90,00	25,78	11,71	93,40	582,13	
Возрастная категория: Дети / - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсл., соль йод.)	200	8,14	4,10	4,23	14,37	111,98	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	180/7	75,10	17,48	31,06	43,49	556,44	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		734	105,00	20,1	35,82	101,69	862,59	
Итого за день 7 Возрастная категория: (1-4 кл.)				49,42	22,52	179,65	1 119,00	
День 8								
Возрастная категория: (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	27,77	6,06	6,13	30,68	202,11	850,00
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	23/10/36	20,74	2,79	8,68	34,21	226,17	779,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		679	90,00	12,68	22,88	97,11	643,47	
Возрастная категория: Дети / - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,)	10/190	17,30	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсл., соль)	80/20	45,19	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,93	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Мандарин.	119	22,17	0,95	0,24	8,93	41,65	-
Итого за обед 7-11 лет:		796,00	105,00	22,99	32,92	80,46	710,04	

Итого за день 8 Возрастная категория: (1-4 кл.)			23,71	43,67	184,44	1 222,43		
День 9								
Возрастная категория: (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеница "Боярская" с изюмом (Крупа пшено, изюм, молоко, вода, сахар-песок, масло сл., соль йод.)	210	49,98	8,47	18,72	44,77	381,48	527,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	11/33	15,47	2,71	6,74	18,08	143,81	778,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		579,00	90,00	11,18	25,46	85,68	616,61	
Возрастная категория: Дети / - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсе., соль йод., масло сл.)	10/200	22,94	4,17	7,65	12,41	155,18	17,00
	Мясо тушеное (Говядина, лук репч., масло подсе., томат паста, соль йод.)	45/50	63,03	13,39	13,34	1,24	188,52	1 036,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	170	9,81	4,85	4,34	33,51	202,42	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед 7-11 лет:		710,00	105,00	25,23	25,74	78,13	685,16	
Итого за день 9 Возрастная категория: (1-4 кл.)			21,38	48,68	165,86	1 187,07		
День 10								
Возрастная категория: (1-4 кл.)								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	20,94	6,74	8,51	35,12	244,05	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	25/30	25,52	6,28	4,47	21,04	149,50	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		700	90,00	21,32	19,65	92,46	631,98	
Возрастная категория: Дети / - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено)	10/200	13,72	4,39	8,01	5,45	141,49	8,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсе., соль йод., соус)	80/30	48,20	7,35	10,29	9,42	199,75	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	15,37	6,50	4,88	38,16	252,53	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		863,00	105,00	21,09	23,56	95,25	777,43	
Итого за день 10 Возрастная категория: (1-4 кл.)			41,31	37,81	178,63	1 220,09		
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет ШБП (1-4 кл.)			49,79	54,08	216,15	1 550,17		
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше ШБП (1-4 кл.)			55,73	60,88	244,02	1 746,70		