



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

«Утверждено»
 Генеральный инспектор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
М.А. Давыдова
 Давыдова М.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Возрастная категория: 7-11 лет								
День 1								
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,95	6,9	43,13	258,53	899а	
		18/32	6,57	5,63	16,32	145,52	868	
		200	5,17	3,16	18,56	75,22	986	
		1/200	1	0,2	20,2	91		
Итого за завтрак:		647	18,69	15,89	98,21	570,27		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982	
		20/250	7,31	9,51	13,42	168	235	
		90/5	15,36	17,67	10,55	262	251а	

«Согласовано»
Директор _____

«16» май 2022 г.

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,95	6,9	43,13	258,53	899а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	18/32	6,57	5,63	16,32	145,52	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	5,17	3,16	18,56	75,22	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		647	18,69	15,89	98,21	570,27	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/5	15,36	17,67	10,55	262	251а

3.	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Н- Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	
Итого за обед:		858	30,28	32,04	100,96	816,5	
В.							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Подник	Хот-дог закрытый	110	12,19	16,36	34,62	334,51	696
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	603
Итого за подник:		295	12,38	16,4	34,65	335,84	
Итого за день 1.			61,35	64,33	233,82	1722,61	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сл).	200/6	7,06	8,38	39,2	260,54	53а
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,4	100	603
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	
	Сырники со стученным молоком (творог, мука пш., яйцо, сахар-песок, масло растит.)	40/15	08.авг	04.фев	16.мар	139	186
Итого за завтрак:		517	27,61	27,61	55,22	528,54	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (огурцы свежие)	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солинка по-домашнему (колбаса, колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	10/200	3,49	5,9	6,16	105,77	145

Обед	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 60/30	90	9,49	11,05	10,9	201,1	1023
	Пиоре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,97	5,86	18,55	138,92	867
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,79	5,03	32,66	99,36	611
	Хлеб пшеничный	42	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Итого за обед:	772	28,36	28,5	97,81	687,75	
Полдник	Рогалик сахарный (масло слив., сахар, сода, мука, яйцо, соль йод)	80	5,96	18,57	44,86	370,49	385
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:	275	6,96	18,77	65,06	461,49		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			62,93	74,88	218,09	1677,78	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	220/5	21,96	22,25	121,52	263,2	515а
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром (колбаса докт., сыр натур., масло сл., хлеб-батон)	15/15/5/40	8,44	11,78	20,59	226	788
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Итого за завтрак:	533	30,45	34,05	151,21	526,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Сметанон (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,16	6,06	13,15	116,1	165
	Гулиш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	100	21,11	25,02	6,45	335,5	292

Обед	Гарнир каша Гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	126	676
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	94,99	435
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко свежее	156	0,62	0,62	15,28	73,32	-
Итого за обед:	916	32,17	36,69	103,27	859,91		
Итого за обед:	950	30,585	34,79	113,38	883,7		
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар, масло сл. яйцо, дрожжи, масло раст., соль йод, фарш, лук реп.)	77	10,06	8,63	28,63	232,6	60
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/21	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:	298	10,36	8,71	41,43	285,9		
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			72,98	79,45	295,91	1672,91	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша Молочная кукурузная (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод.)	200	7,17	3,41	46,55	245,67	623
	Бутеррод с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	15/35	2,75	0,36	25,52	117	779
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Итого за завтрак:	650	11,11	4,01	92,3	455	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982	
Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,12	7,57	8,8	112,19	197	

Обед	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/155	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,185	0,282	23,69	38,4	431а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		861	25,505	35,372	99,41	754,58	-
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сл., сосиска, яйцо)	40/50	9,88	15	27,79	285,73	332
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, сахар-песок, яблоки)	200/14	0,3	0,08	12,7	53,09	621
Итого за полдник:		304	10,18	15,08	40,49	338,82	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			46,795	54,462	232,2	1548,4	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	220/10	12,29	11,23	7,83	181	744
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшеничный йодированный)10/10/60	60	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
Итого за завтрак:		621	20,22	17,09	85,55	581	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Рассолыник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	15,44	11,01	14,68	129,2	149/998	
	90	10,87	10,45	10,64	198	744	
Тертелеи рыбные с соусом белым осн (Горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) . 60/30							

Обед		Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,8	371
		Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
		Хлеб пшеничный	36	2,7	0,36	18,36	90	
		Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	
		Яблоко свежее	126	0,5	0,5	12,34	59,26	
Итого за обед:			827	35,26	28,37	86,19	677,26	
Полдник		Пирог открытый сладкий (мука, молоко, сахар-песок, масло слив. яйцо, дрожжи, соль повар.)	100	6,77	7,6	64,3	353,5	
		Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	603
Итого за полдник:			300	12,57	14	73,7	473,5	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				62,47	56,84	288,37	1694,06	
Неделя 2								
День 6								
		Возрастная категория: 7-11 лет						
		Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,89	6,5	35,97	230	898
		Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	15/42	5,28	4,6	12,2	113,6	868
Завтрак		Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	5,17	3,16	18,56	75,22	986
		Сочни с творогом (мука, масло сл, сода, сахар, яйцо, соль йод, творог, сметана, масло раст.)	60	6,53	6,98	23,35	182,41	646
Итого за завтрак:			522	23,87	21,24	90,08	601,23	
		Возрастная категория: 7-11 лет						
		Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
		Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157

Обед	Биточки Здоровые с соусом красным (говядина, яйцо,кар манная, соль, масло раст.соус красный основной) 60/30	90	11,2	11,95	9,53	190,54	207
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	0,82	0,15	2,85	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,185	0,282	23,69	38,4	431а
	Хлеб пшеничный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		831	26,235	23,722	84,47	763,04	
Полдник	Хачапури с сыром (мука пшен., масло слив., молоко, сахар-песок, соль йодир., дрожжи пресс., сыр., яйцо)	72	38,58	5,4	41,7	237	338
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,42	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			55,205	50,362	240,25	1692,27	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл)	200/5	5,65	6,39	39,41	213,5	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	47	3,3	7,68	22,06	173	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Молоко, соль йод.	75	4,2	5,9	39,3	197	414
	Итого за завтрак:		527	14,22	18,67	80,91	552,5
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп с галушками по – полтавски с фаршем (картофель, лук репч., морковь ,мука, яйцо, соль йодир.)	10/250	7,38	8,05	23,87	196,5	750
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари панпур., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 70/30	100	9,9	15,6	11,4	198	1055

	репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	1,22	0,19	3,26	217,7	309
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,16	0,15	2,97	94,9	435
	Хлеб пшеничный	43	3,22	0,43	21,7	103,5	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		833	24,74	24,74	73,48	863,6	
Полдник	Пицца Дорожная(мука, сахар, яйцо, соль йод., масло сл., колбаса п/к, колбаса вар, томат, лук, масло раст, сметана, сыр)	80	9,92	13	30	277	414
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	621
Итого за полдник:		280	10,92	13,2	50,2	368	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49,88	56,61	204,59	1784,1	
День 8							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/5	8,68	7,4	35,76	244	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/30	5,73	4,72	15,3	129,6	868
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	2,185	0,282	23,69	56	432
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		525	16,595	12,402	98,75	520,6	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	0,6	0,1	2,07	134,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 60/30	90	10,14	10,32	9,53	172	973
Обед	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	1,48	0,2	3,86	187,5	307

	сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб кислота)	200	1,4	0,19	3,51	99,36	611
	Хлеб пшеничный	42	3,15	0,42	21,42	105	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		899	18,75	11,59	50,59	751,76	
	Плюшка Эстонская (тесто дрожжевое слоёное, сыр, масло растит.)	92	10,37	14,37	34,85	232,85	
Подлинк	Напиток с витаминами «Витлошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витлошка	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за полдник:		292	10,37	14,37	53,45	306,85	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			48,685	46,462	233,49	1617,96	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,92	6,44	29,95	201	417
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,3	100	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Булочка посыпная	75	4,94	7,68	39,72	247,8	325
Итого за завтрак:		520	13,91	14,54	99,07	585,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,33	5,9	10,23	111	165/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло сл.)	80/5	8,29	21,55	0,365	228,8	636
Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20	132,36	371
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,44	22,4	110	

	Яблоко	184	0,73	0,73	18,03	86	
Итого за обед:		873	7 19,97	34,2	90,825	759,16	
Полдник	Пирог песочный домашний (мука, масло сл., яйцо, сахар, сода, повидло)	70	2 3,15	8,13	32,83	217,28	525
	Молоко питьевое	200	,5,8	6,4	9,4	120	997
	Итого за полдник:	270	3 4,45	14,53	42,23	337,28	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1 36,07	56,915	193,56	1454,24		
День 10							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, яблоки св., масло слив.)	180	6,6	14,1	30,7	263	172
	Хлеб пшеничный	45	3,37	0,45	23,9	112,5	603
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	
	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	207	338
	Итого за завтрак:		1 16,62	21,4	98,47	610,5	982
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	
	Суп лапша- домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	694/998
	Фрикадельки Удские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир, соус красный основной) 60/30	90	3,92	5,27	11,84	153,1	224/370
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,44	22,4	110	
	Итого за обед:		751	7 18,65	26,64	108,61	763,52
Полдник	Пирожки с фаршем из индейки и риса	102	↓ 5,1	4,3	33,02	192,11	678/1048
	Напиток из концентрата облепихи с вит С (концентрат облепихи, сахар аск аниглота)	200	46	2,03	15,7	83	1046
Итого за полдник:		302	2 51,15	6,36	48,72	275,11	

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		45,37	63,12	247,58	1712,52				
День 11									
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		19,3295	18,6902	94,977	497,914				
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,8335	27,9964	90,5725	769,708				
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		8,329	12,682	46,691	323,568				