



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 питания»
 Шуклова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	
Неделя 7								
День 1 (среда)								
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56		776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,89	12,46	34,6	282		898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,63	1,5	11,9	67,7		986
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,52	0,47	23,9	117		
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,7	66		
Итого за завтрак:								
		60	17,3	19,03	84,35	588,7		982
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	5/200	0,66	0,12	2,28	14,4		
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	90	13,7	14,3	12,7	235		29
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир., сухари панир.)	150	7,46	13,5	32,9	284		808
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	200	0,21	0,09	14,38	58		999
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок, витамин С)	30	3,5	0,47	23,9	117		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,98	0,36	11,88	58,5		
	Хлеб ржаной		31,03	34,05	108,74	870,9		
Итого за обед:								

Полдник	Булочка Неженка (тесто сдобн., молоко сгущ. вареное)	75	5,8	5,5	44,4	251,7	324
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			11,6	11,9	53,8	371,7	
Итого за день 1:			59,93	64,98	246,89	1831,3	
День 2 (четверг)							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	75	10,11	16,07	7,48	215	225
	Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:			18,1	20,91	91,51	643	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, шпено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат)	10/200	2,1	4,4	7,9	80,8	1005
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	90	13,6	24,9	9,2	316	983
	Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,7	187	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед			25,37	33,96	92,36	779,4	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
Итого за полдник:			7,3	18,8	44,1	375	
Итого за день 2:			50,77	73,67	227,97	1797,4	
День 3 (пятница)							

Завтрак	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,72	25,3	0,42	272	636	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,2	552	
	Кисель с витамином С (кисель, вода, сахар-песок, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	109	989	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,7	67,5	-	
Итого за завтрак:								
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998	
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	90/2	12,4	15,9	10,5	235,8	251a	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371	
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,53	14,79	72,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	91	-	
	Итого за обед		23,68	27,6	103,83	744,3		
	Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:								
Итого за день 3:								
День 4(суббота)								
Завтрак	Сыр Российский	18	4,1	5,3	0	65	982	
	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,7	19,2	20,62	326	230	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,25	0,34	17,34	85	-	
Итого за завтрак:								
Итого за день 4:								

Обед	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяж., свекла, капуста, картофель, морковь, т.паста, соль йодир., масло растит.)	5/200	1,9	3,7	13,9	97	151/998	
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш. йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.)	90/30	13,2	19,2	18,3	300	193/370	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585	
	Компот из кураги с вит С (курага, лимон кислота, аскорб кислота, сахар-песок)	180	0,84	0,04	18,75	86,47	441	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,7	56	-	
	Итого за обед:		24,31	28,03	115,42	825,47		
	Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	60	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200	0,3	0,08	12,7	53	705	
Итого за полдник:		4,5	5,98	52	280			
Итого за день 4:		52,91	58,87	214,48	1618,47			
Неделя 8								
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776	
	Сыр Российский	15	3,48	4,4	0	54,6	982	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	4,25	6,02	29,58	189,6	898	
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,15	0,42	21,42	105	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-	
	Итого за завтрак:		16,32	16,64	91,85	582		
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982	

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	2,7	5,8	7,9	95,6	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:		26,68	24,87	91,97	702,7	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за полдник:		5,13	8,71	55,13	319		
Итого за день 5:		48,13	50,22	238,95	1603,7		
Завтрак	Бутерброд «Фантазия» на батоне (торбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подс.)	50	7,7	4,4	12,2	119	1011
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4	5,87	26,7	176	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	41,1	
	Итого за завтрак:		12,6	10,49	76,25	452,1	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
	Шлов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	15,1	24,1	36,8	425,5	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			23,81	29,99	98,5	743,5	
Полдник	Булочка Машенька	80	5,6	5,6	45,6	256	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:			5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день б:			42,01	46,08	244,35	1542,6	
День 7 (среда)							
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., стуженное молоко)	100/20	21,2	8,7	26	267,8	342
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн. йодир.)	10/30	2,33	7,55	15,43	141,1	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Банан	250	3,75	1,25	52,5	240	-
Итого за завтрак:			28,83	18,95	76,1	677,9	
	Уха Рыбачья с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,7	7,5	12,9	134	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8,9	10,2	3,6	142,5	550
Обед	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	4,32	4,07	29,55	172,2	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
Итого за обед:			22,05	23,08	104,17	698,8	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 7:			61,25	60,04	256,57	1806,7	

День 8 (четверг)										
	Пудинг из говядины (мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	60	13,5	13,1	0,6	175	804			
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	130	4,5	3,4	28,3	162	307			
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50				
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-			
	Итого за завтрак:		19,55	16,72	72,2	534				
	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,29	3,22	14,4	99,97	698/998			
Обед	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.,)	90	10,9	8,6	12,7	172	626			
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297			
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-			
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-			
	Итого за обед		23,52	17	111,58	680,97				
Полдник	Лепешки с джемом (мука пш., дрожжи прес., сахар-песок, соль йодир., масло раст., джем)	100/30	6,19	13,81	61,99	393	71			
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009			
Итого за полдник:		6,38	13,85	62,02	394,33					
Итого за день 8:		49,45	47,57	245,8	1609,3					
	Закуска порционная (помидоры свежие)	55	0,6	0,11	2,09	13,2	982			
Завтрак	Гёфтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш. йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат.паста, мука пш.) 70/20	90	9,3	13,2	10,1	197	193/370			
	I гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632			
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки, сахар)	200/10	0,3	0,08	12,7	53	705			

	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-
Итого за завтрак:			20,8	19,01	77,09	567,2	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6	8,2	15,7	161,8	1000/998
Обед	Жаркое из сердца (сердце гов., картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/160	15,1	8,6	21,9	226,5	1010
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,97	0,05	22,9	96	441
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	-
Итого за обед:			28,22	17,77	99,02	675,3	
	Кокроки с капустой (мука пшен., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль йодир., молоко 3,2%, капуста, масло растит.)	75	5,4	9,2	25,3	206	511
Полдник	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
	Зефир	55	0,4	0,05	43,8	97	
Итого за полдник:			6,1	9,33	81,9	356	
Итого за день 9:			55,12	46,11	258,01	1598,5	
	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	160/10	15,93	25,73	2,95	307	199
Завтрак	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	-
	Сок фруктовый	1/200	0,2	0	20,2	91	
Итого за завтрак:			20,15	27,51	42,15	509,5	
	Суп картофельный с овсяными хлопьями и фаршем (говядина, картофель, хлопья овсяные, лук репч., морковь, масло раст., соль йод.)	5/200	2,84	3,05	12,28	88	581/998
	Шницель мясной с маслом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн., масло слив.)	90/5	13,7	17,9	12,8	268,3	29

Обед	Капуста тушеная (капуста белооч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар, мука пшен.)	150	3,39	5,12	13,85	115	657
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,19	0,04	9,1	37,6	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,4	
	Мандарин	110	0,08	0,22	8,25	41,8	
Итого за обед:		24,5	26,97	84,6	690,1		
Полдник	Коржик Молочный (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)	75	5	14,99	37,97	307	413
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		5	14,99	61,97	398		
Итого за день 10:		25,23	42,72	112,37	949,3		
Среднее значение за период по завтракам		19,411	20,447	75,632	571,91		
Среднее значение за период по обедам		22,875	23,657	93,384	676,314		
Среднее значение за период по полдникам		6,707	11,183	57,662	349,303		