

«Согласовано»

Директор

Ирина Владимировна
09 марта 2021 г.

«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
коммунально-бытового питания»
Ирина Владимировна Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры						
		Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы					
Неделя 1												
День 1 (вторник)												
Возрастная категория: 7-11 лет												
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776					
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13	6,8	30	206	515					
	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	-					
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65	464					
Итого за завтрак:		575	14,44	11,68	74,17	464						
Возрастная категория: 12 лет и старше												
Сыр порциями												
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	20	4,2	5,9	0	72	982					
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200/5	8,1	7,89	40	263,9	515					
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,05	0,02	9,1	37	663					
	Груша	35	2,6	0,35	17,8	87,5	-					
Итого за завтрак:		140	0,56	0,42	14,42	65						
		600	15,51	14,58	81,32	525,4						
Возрастная категория: 7-11 лет												
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)							5/200	3,5	5,21	10,7	104	964/998
Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)							100	11	23,9	0,4	261	636

Обед	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
	Итого за обед:	809	25,29	34,52	94,09	774	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:	886	26,85	36,41	103,68	830		
Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Итого за полдник:		10,9	11,8	51,1	357	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			50,63	58	219,36	1595	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,26	62,79	236,1	1712,4	
День 2 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.	70/5	10,57	12,59	10	195	626

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
	Итого за завтрак:	505	18,46	18,91	53,37	460,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982	
	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	70/5	10,57	12,59	10	195	626	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	52	3	0,4	20,4	100	-	
Итого за завтрак:	567	19,14	19,8	57,71	489,6	982		
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	157/998	
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	29	
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	90	13,74	14,34	12,78	235	307	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	611	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-	
	Итого за обед:	755	29,17	23,99	109,35	775		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
		Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)		5/250	6,4	6	17,9	152	157/998	