

«Согласовано»

Директор *Л. А. Зинькина*

"11" мая 2021г. ЛАН-УДЗ



«Утверждаю»
Генеральный директор
МКУП «Городской комбинат
школьного питания»
Шихова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептуры
Неделя							
День 1 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982
	Каша молочная гречневая с маслом (кр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/7	6,5	7,6	26,8	202,6	515
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:							577,5
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	17	3,94	5,01	0	61,4	982
	Каша молочная гречневая с маслом (кр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	180/6	7,83	8,19	32,2	233,9	515
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-

Итого за завтрак:		689	20,73	19,37	93,07	632,3		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5,06	12,6	107,4	1000	
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сахар панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 70/20	90	10,55	10,34	7,52	165,4	1026	
	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	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-	
	Итого за обед:	899	23,93	20,21	109,33	721,3		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	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
Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сахар панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 85/20		105	12,78	12,4	8,88	198,3	1026	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)		180	6,36	4,71	39,28	225	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	-	
Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	1	0,2	20,2	91	-	
Итого за обед:		1004	30,42	26,19	120,34	846,1		
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:	295	5,13	8,71	55,13	319		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			46,32	45,68	253,01	1617,8		