



«Согласованно»  
 Директор  
 18 марта 2024 г.

«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 МКП «Городской комб. нат  
 Никольского питания»  
 Шамова Д. М.

**Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с Сан Пин 2.3/2.4.3590-20**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	в рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>								
	Йогурт вареное	1	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,10
	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, яйца, сахар-песок, соль йод., марг. о. сл.)	150/5	16,51	5,35	5,51	27,85	182,39	515,10
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб пш.)	15/31	22,11	5,26	3,74	17,60	125,04	868,10
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,10
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
	<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>581</b>	<b>85,00</b>	<b>16,32</b>	<b>14,33</b>	<b>72,10</b>	<b>482,59</b>	
<b>Возрастная категория: (5-11 кл.)</b>								
	Йогурт вареное	1	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,10
	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, яйца, сахар-песок, соль йод., марг. о. сл.)	210/5	21,34	7,42	7,64	38,63	252,99	515,10
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб пш.)	15/33	22,28	5,48	3,90	18,36	130,48	868,10
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,10
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
	<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>643</b>	<b>90,00</b>	<b>18,61</b>	<b>16,62</b>	<b>83,64</b>	<b>558,63</b>	
<b>Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>								
Расольник "Ленинградский" с фрикаделками и с...								

Обед	Фрикадельки мясные, картофель, морковь, стручки соев., лук (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, стручки соев., лук лук, крупа пшеничная, масло подсол., соль йод., сметана)	10/200/10	23,41	2,02	9,10	15,18	104,08	10/,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом бел. (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус)	70/20	22,62	9,45	4,30	5,83	109,82	651,03
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	170	25,20	3,50	5,07	22,78	150,72	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП (Чай, сахар, вода)	2,5	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
		745,00	105,00	22,64	19,92	97,22	678,29	

Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (Мясо пш.в/с, вода, яйцо, сахар-песок, дрожжи пресс., масло сл., говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод., масло подсол.)	75	26,20	9,20	8,58	28,19	226,78	60,04
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	180/3	2,20	0,04	2,45	8,24	33,12	431,00
	Зефир йодированный	1	21,60	0,25	11,03	26,74	129,50	-
Итого за полдник:		259,00	50,00	9,49	45,27	63,17	389,40	
Итого за день 1 Возрастная категория: (1-4 кл.)				48,44	45,27	232,48	1 530,28	
Итого за день 1 Возрастная категория: (5-11 кл.)				53,85	450,67	254,66	1 689,14	

**День 2**

<b>Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>									
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная манная (жидкая) 100% с мас. (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	26,59	7,41	8,35	34,55	243,01	578,00	
	Запеканка из творога со ступициным молоком (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль йод., сахар панир, ступи молоко)	80/30	46,87	19,18	7,20	22,09	229,86	342,00	
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-	
	Итого за завтрак 7-11 лет:	526,00	85,00	29,67	16,89	79,96	590,55		

**Возрастная категория: (5-11 кл.)**

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная (жидкая) 100% с мас. (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	210/7	30,75	8,25	9,30	38,44	270,42	578,00
	Запеканка из творога со ступициным молоком (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль йод., сахар панир, ступи молоко)	80/30	46,87	19,18	7,20	22,09	229,86	342,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00



	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>558,00</b>	<b>90,00</b>	<b>31,26</b>	<b>17,93</b>	<b>88,96</b>	<b>642,27</b>		
<b>Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>									
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль под., Гуляш мясной	200/10	8,16	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00	
	(1 овсянка, лук репч., мука, томат-паста, масло подсол., соль под.)	50/50	58,01	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00	
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль под.)	160	9,28	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00	
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Мандарин.	115	21,47	0,92	0,23	8,63	40,25	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>816,00</b>	<b>105,00</b>	<b>26,77</b>	<b>22,96</b>	<b>100,25</b>	<b>714,18</b>		
	<b>Подынок</b>	Расстегаи с рыбным фаршем с луком (горбуша) (Мука пш. в/с, яйцо, дрожжи, сахар-песок, масло сл., тертый шп.)	75	19,91	10,63	6,07	29,11	213,59	653,00
	Напиток из овсянки, протертой с сахаром (Овсянка протертая, сахар-песок, вода)	180	11,09	0,23	1,00	16,80	77,10	904,00	
	Мармелад в индивидуальной упаковке	30	19,00	0,04	31,76	127,20	-	-	
<b>Итого за подынок:</b>	<b>285,00</b>	<b>50,00</b>	<b>10,90</b>	<b>7,07</b>	<b>77,67</b>	<b>417,89</b>			
<b>Итого за день 2 Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>									
<b>Итого за день 2 Возрастная категория: (5-11 кл.)</b>									
<b>День 3</b>									
<b>Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>									
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Овсянка Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло	180/10	21,94	7,21	8,07	30,87	224,89	898,00	
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	27/10/33	25,01	2,84	8,81	34,71	229,45	779,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Десерт фруктовый	100	31,68	0,60	0,20	19,00	80,20	-	
	<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>560,00</b>	<b>85,00</b>	<b>12,00</b>	<b>18,48</b>	<b>86,71</b>	<b>561,22</b>		
<b>Возрастная категория: (5-11 кл.)</b>									

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша молочная овсяная "Теркулес" с маслом (Хлопья Теркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	240/5	21,76	9,29	10,40	39,80	289,99	898,00
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	36/10/42	30,19	3,56	11,07	43,63	288,45	779,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Десерт фруктовый	100	31,68	0,60	0,20	19,00	80,20	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>633,00</b>	<b>90,09</b>	<b>14,82</b>	<b>23,08</b>	<b>104,57</b>	<b>685,32</b>	

**Возрастная категория:(1-4 кл.)**

<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат,паста, мука, масло поле, сахар-песок, зелень суха, соль, витамин.)	190/10	11,00	1,68	4,64	10,11	88,92	165,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло поле, соль йод., специи красный острый)	80/20	50,00	13,00	19,43	7,95	258,67	209,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон,кислота.)	180	4,39	0,51		17,60	72,43	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за обед:</b>	Кеж с шоколадными каплями в капсуле 50 г	1	29,50	3,50	10,00	30,00	224,00	-
		<b>706</b>	<b>105,00</b>	<b>24,04</b>	<b>38,44</b>	<b>99,59</b>	<b>840,42</b>	

<b>Полдник</b>	Сочни с творогом. (Мука пш.дк., яйцо, вода, масло сл., творог, сахар-песок, сметана, лимон,зелень,пшеница, масло поле.)	80	27,99	9,08	10,44	30,94	254,05	646,00
	Молоко питьевое	190	22,01	5,07	4,56	8,93	97,05	997,00
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270,00</b>	<b>50,00</b>	<b>14,15</b>	<b>15,00</b>	<b>39,87</b>	<b>351,10</b>	

<b>Итого за день 3 Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>				<b>50,19</b>	<b>71,92</b>	<b>226,17</b>	<b>1 752,75</b>	
<b>Итого за день 3 Возрастная категория: (5-11 кл.)</b>				<b>60,22</b>	<b>83,97</b>	<b>258,35</b>	<b>2 030,04</b>	

**День 4**

**Возрастная категория: (1-4 кл.)**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	1	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	180/10	25,60	5,19	6,24	36,22	221,79	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/34	11,78	2,71	6,74	18,08	143,81	778,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Мандарин.	125	23,34	1,00	0,25	9,38	43,75	-



<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>577</b>	<b>85,00</b>	<b>11,78</b>	<b>17,34</b>	<b>77,16</b>	<b>511,81</b>		
<b>Возрастная категория: (5-11 кл.)</b>									
	Сыр в индивидуальной упаковке	1	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	220/10	29,29	6,28	7,55	43,85	268,48	898,00	
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/38	12,16	2,96	7,35	19,72	156,88	778,00	
	Кофейный напиток злаковый (Ферментированный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00	
	Мандарин.	130	24,27	1,04	0,26	9,75	45,50	-	
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>626</b>	<b>90,00</b>	<b>13,15</b>	<b>19,28</b>	<b>86,81</b>	<b>573,33</b>		
<b>Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>									
	Солянка Детская (Говядина, ветчина, картофель, лук репч., огурцы сол., томат-паста, масло подсол., соль йод.)	15/190	22,47	5,63	4,78	6,89	128,11	996,00	
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат-паста)	45/45	52,41	10,69	12,51	4,10	191,71	675,00	
<b>Обед</b>	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	189,79	585,00	
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-	
	Яблоко свежее	115	18,16	0,46	0,46	11,27	51,06	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>794,00</b>	<b>105,00</b>	<b>23,35</b>	<b>21,87</b>	<b>76,31</b>	<b>670,49</b>		
	Кокроки с мясо-капустным фаршем (Мука пш в/с, молоко, яйцо, сахар-песок, сода, масло сл., говядина, капуста, лук репч., соль йод., масло подсол.)	85	35,96	11,06	13,96	27,60	280,33	103,00	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый в пу/у 125	1	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>86,00</b>	<b>50,00</b>	<b>11,94</b>	<b>14,21</b>	<b>41,85</b>	<b>343,10</b>		
<b>Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>									
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>				<b>45,63</b>	<b>51,11</b>	<b>199,00</b>	<b>1 538,56</b>		
<b>Возрастная категория: (5-11 кл.)</b>									
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: (5-11 кл.)</b>				<b>52,32</b>	<b>58,86</b>	<b>215,72</b>	<b>1 691,87</b>		
<b>День 5</b>									
<b>Возрастная категория: (1-4 кл.)</b>									
	Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/8	20,95	7,74	7,46	38,25	211,09	515,00	
	Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)	26/10/32	24,05	6,02	11,35	18,68	160,95	909,01	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Какао-напиток.	200	10,00	1,82	1,67	12,22	75,10	086,00	

