



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 пищевого питания»
Нахова Нахова / М.

Проживание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Мясо вареное	1	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, яйца, сахар-песок, соль йод., масло сли.)	180/10	25,51	6,56	6,75	34,14	223,57	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сли, хлеб рж.)	10/30	14,06	2,46	6,13	16,43	130,74	778,00
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Молоко свежее	114	18,00	0,46	0,46	11,17	50,62	
Итого за завтрак 7-11 лет: 604 85,00 14,71 17,94 76,63 526,81								
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Мясо вареное	1	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, яйца, сахар-песок, соль йод., масло сли.)	220/10	28,62	7,94	8,18	41,33	270,64	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сли, хлеб рж.)	10/30	14,06	2,46	6,13	16,43	130,74	778,00
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Молоко свежее	126	19,89	0,50	0,50	12,35	55,94	
Итого за завтрак 12 лет и старше: 656 90,00 16,14 19,41 85,00 579,20								
Итого за день 1. Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет. 1261 175,00 30,82 37,39 161,63 1145,81								
Итого за день 1. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше: 1280 204,89 36,70 48,91 196,98 1154,20								

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша Молочная манная(жидкая) 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	160	18,99	6,24	4,18	29,22	179,46	578,00
	Сырники из творога со ступенным молоком (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., маего подсе., ступл.молоко)	100/25	54,05	21,85	8,49	32,16	292,45	186,00
	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	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	511,00	85,00	31,55	14,06	87,24	601,73	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша Молочная манная(жидкая) 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	200	23,74	7,80	5,23	36,52	224,32	578,00
	Сырники из творога со ступенным молоком (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подсе., ступл.молоко)	100/25	54,05	21,85	8,49	32,16	292,45	186,00
	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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	554,00	90,00	33,34	15,14	96,08	653,89	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша Молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	19,01	7,02	7,85	30,05	217,97	898,00
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	36/10/37	24,31	3,36	10,44	41,15	242,06	779,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Десерт фруктовый	100	31,68	0,60	0,20	19,00	80,20	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	568,00	85,00	12,80	20,17	103,43	615,42	

Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.)

Завтрак 7-11 лет	Каша Молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	23,42	9,29	10,40	39,80	289,99	898,00
	Бутерброд с джемом и маслом							

Завтрак 12 лет и старше

(Джем, масло сл., хлеб пш.)

Десерт фруктовый
(Каша-порошок, молоко, вода, сахар)

Итого за завтрак 12 лет и старше:
Итого за день 3 Возрастная категория
День 4

31/10/20	24,90	3,92	10,92	4,414	702,11	179,00
200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
100	31,68	0,60	0,20	19,00	80,20	-
632,00	90,00	15,24	23,22	115,16	710,55	-
		28,04	43,39	218,59	1376,97	

Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.)

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 сл.)	190/10	29,14	5,46	6,57	38,13	233,46	898,00
Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/29	13,98	2,40	5,97	16,02	127,47	778,00
Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
Мандарин.	113	21,03	0,90	0,23	8,48	39,55	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	570	85,00	11,49	17,16	65,65	462,99	-

Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.)

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 сл.)	230/10	32,84	6,55	7,88	45,75	285,15	898,00
Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/29	13,98	2,40	5,97	16,02	127,47	778,00
Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
Мандарин.	120	22,33	0,96	0,24	9,00	42,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	617	90,00	12,64	18,49	73,80	517,13	-

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.) 195/5	200	20,41	7,82	7,54	38,63	233,63	515,00
Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	28/35	24,59	7,20	5,12	24,10	151,25	868,00
Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-

старше	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	250	24,17	9,77	9,42	48,29	317,03	515,00
	Тематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	560,00	90,00	22,39	17,98	121,89	713,5	
	Неделя 4							

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	33	25,53	7,66	9,74		118,24	-	
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод, масло сл.)	190/10	25,03	6,57	8,30	34,27	238,10	898,00	
	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 Мандарин.	27 120	2,24 22,40	2,03 0,96	0,27 0,24	13,77 9,00	65,61 42,00	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:	580,00	85,00	18,72	19,68	69,65	530,59			

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	34	26,31	7,89	10,03		121,82	-	
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод, масло сл.)	240/10	28,58	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00	
	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 Мандарин.	35 120	2,91 22,40	2,63 0,96	0,35 0,24	17,85 9,00	85,05 42,00	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:	639,00	90,00	21,20	22,13	82,29	613,14			
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			18,72	19,68	69,65	530,59			
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			21,20	22,13	82,29	613,14			

День 7
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	1,63						36,32	363,00
	Молоко свежее	110	17,31	0,44	0,44	10,78	48,84			
Итого за завтрак 7-11 лет:		529,00	85,00	24,67	11,34	87,94	552,51			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.										
Завтрак 12 лет и старше	Залежанка творожная с рисом со ступенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, мажого подсе, сметана, ванилин, сахар, панир, сливочное масло)	180/25	67,42	23,80	11,45	57,50	428,21	187,00		
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-		
	Яблоко свежее	115	18,12	0,46	0,46	11,27	51,06	-		
Итого за завтрак 12 лет и старше:		554,00	90,00	26,81	12,25	95,19	598,21	-		
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.										
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.										
День 8										
Возрастная категория: (1-4 кл.)										
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная манная(жидкая) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	160	12,17	4,70	2,60	23,90	137,83	850,00		
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	22/10/31	31,15	8,12	13,82	15,10	217,27	893,00		
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00		
	Десерт фруктовый	100	31,68	0,60	0,20	19,00	80,20	-		
Итого за завтрак 7-11 лет:		523,00	85,00	15,25	18,29	71,23	510,49			
Возрастная категория: (1-4 кл.)										
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная(жидкая) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	15,22	5,88	3,25	29,88	172,29	850,00		
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	24/10/36	33,10	9,03	15,35	16,78	241,41	893,00		

		200/10	20,95	6,97	4,96	23,33	165,81	868,00
Завтрак 12 лет и старше	Каши молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/10	28,65	7,94	8,18	41,33	270,64	515,00
	Бульбурод с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	23/38	20,95	6,97	4,96	23,33	165,81	868,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за день 11 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.		691	90,00	18,42	20,66	96,27	643,11	
Итого за день 11 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				18,42	20,66	96,27	643,11	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каши молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	26,32	6,90	7,11	35,94	235,34	515,00
	Бульбурод с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/34	18,28	6,17	4,39	20,66	146,79	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		654	85,00	16,58	19,03	88,20	588,78	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Каши молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Банан.	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		218	57,53	1,96	0,65	27,47	123,61	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.		647,00	90,00	13,36	11,27	86,23	519,76	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				11,42	9,13	77,48	447,74	
День 11				13,36	11,27	86,23	519,76	