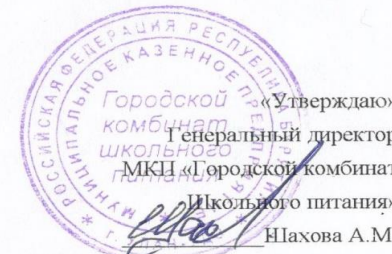


«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 65
г. Улан-Удэ имени Т.С. Доржиева
Александр Т.А. Александрович



«Утверждаю»

Генеральный директор
МКУ «Городской комбинат
школьного питания»
Шахова А.М.

"19" декабря 2022 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	15/31	5,25	3,73	17,59	125,03	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		546	17,77	14,56	75,15	502,84	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	17/31	5,4	3,9	18,36	130,47	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		588	19,29	15,89	84,96	560,3	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йод..)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		731	27,81	24,37	91,16	695,15	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста)	20/250	5,89	7,86	7,13	122,78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 85/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йод..)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		835	31,94	28,32	103,58	796,88	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			45,58	38,93	166,31	1197,99	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,23	44,21	188,54	1357,18	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко)	90	17,8	1,67	9,11	123,26	978
	Гречка отварная с пассерованными овощами (крупа гречневая, лук репч., морковь, масло растит. соль йод.)	150	5,78	13,05	34,73	279,45	808
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	145	1,16	0,28	10,88	50,75	
Итого за завтрак:		615	28,08	16,77	68,74	538,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш., лук репч, соль йод, молоко)	100	19,77	1,85	10,12	136,95	978
	Гречка отварная с пассерованными овощами (крупа гречневая, лук репч., морковь, масло растит., соль йод.)	180	6,93	15,66	41,67	335,34	808
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	128	1,02	0,25	9,6	44,8	-
Итого за завтрак		638	31,06	19,53	75,41	602,46	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/5	95	11,48	18,8	10,23	246,03	246а
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	151,31	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	147	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за обед:		882	23,71	31,02	85,54	720,95	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/5	100	11,52	21,52	10,3	270,95	246а
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371

Обед	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	165	0,68	0,68	16,76	75,92	-
Итого за обед:		1005	1,45	0,26	8,71	824,81	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			51,79	47,79	154,28	1259,78	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,51	19,79	84,12	1427,27	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	160/10	5,82	6,72	32,08	212,13	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/35	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Банан	259	2,32	0,77	32,51	146,29	-
Итого за завтрак:		688	14,64	12,01	85,77	509,86	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/36	6,4	4,55	21,42	152,22	868
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Банан	268	2,4	0,8	33,64	151,39	-
Итого за завтрак:		738	16,21	13,71	94,83	567,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло сл) 85/5	90	12,28	18,36	6,34	245,34	209

Обед	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,21	35,55	198,74	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		720	25,85	31,37	89,96	753,79	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло сл) 85/5	100	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		834	29,52	36,77	105,1	872,93	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			40,49	43,38	175,73	1263,65	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,73	50,48	199,93	1440,52	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	150	0,62	0,46	15,86	70,07	
Итого за завтрак:		645	21,52	21,19	80,18	602,87	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	169	0,68	0,51	17,61	77,81	
Итого за завтрак:		694	22,3	22,2	89,22	651,26	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	149,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	176,43	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	152,7	843
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,9	67,49	
Итого за обед:		882	24,54	24,05	79,31	669,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	172,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	164	0,61	0,61	14,9	77,49	
Итого за обед:		1003	29,33	28,88	92,03	775,33	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			46,06	45,24	159,49	1272,75	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,63	51,08	181,25	1426,59	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	0,7	0,13	2,47	13,91	982
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/10	90	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	7,01	5,37	43,04	248,6	632
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за завтрак:		555	23,18	24,07	89,45	646,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/10	100	12,5	18,15	13,7	312,33	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за завтрак:		590	23,78	24,42	92,56	708,66	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	75	0,6	0,07	1,87	10,57	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Курица тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст., томат паста, соль йод.) 50/70	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	
Итого за обед:		834	34,87	19,43	100,34	698,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	105	1,2	0,1	2,62	14,8	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Курица тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст., томат паста, соль йод.) 50/70	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	
Итого за обед:		968	38,99	22,58	114,2	797,58	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			58,05	43,5	189,79	1345,33	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,77	47	206,76	1506,24	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180	6,99	4,61	30,13	190,05	898a

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшен.) 10/31	41	2,03	5,06	13,56	107,86	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		578	17,43	18,86	65,99	503,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	200	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшен.) 10/31	14/32	2,92	6,97	19,1	144,3	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		603	4,88	8,58	40,24	561,02	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/200	3,72	5,67	9,3	98,88	694/998
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/10	90	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	«Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	103	0,86	0,21	8,03	37,45	-
Итого за обед:		778	24,6	29,01	96,33	740,56	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	4,4	6,82	12,64	129,94	694/998
	Котлета Незайка с маслом (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/10	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	142	1,1	0,27	10,28	47,95	-
Итого за обед:		917	27,41	31,29	113,48	845,55	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			42,03	47,87	162,32	1244,02	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,29	39,87	153,72	1406,57	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко)	90	17,8	1,67	9,11	123,26	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	197	1,77	0,58	24,82	117,02	-
Итого за завтрак:		657	25,36	6,36	71,45	450,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							