



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

"05" сентября 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 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	7,21	8,07	30,87	224,89	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб ржаной	42	2,7	1	33,26	82,1	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		577	18,78	18,52	97,51	561,04	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		611	18,16	18,6	75,41	541,73	-
Возрастная категория: 7-11 лет							



Директор
МБОУ ДОУ №15
Шахова А.М.

"05" сентября 2022 г.

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

Сахарный диабет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,21	8,07	30,87	224,89	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб ржаной	42	2,7	1	33,26	82,1	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		577	18,78	18,52	97,51	561,04	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		611	18,16	18,6	75,41	541,73	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	13,61	13,28	13,1	226,36	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за обед:		825	28,75	24,43	73,66	629,68	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	7,43	5,69	45,58	277,85	632
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за обед:		1115	34,13	28,38	92,17	775,4	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1665	53,07	53,16	241,1	1640,9	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1752	56,23	55,84	293,3	1730,7	-
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.)	80/5	15,87	4,36	8,13	136,12	982
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,3	4,44	21,44	141,86	18
	Компот из сухофруктов с ВИТ С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кнелота)	200	0,57	0	19,55	80,48	309
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-

Итого за завтрак:		490	22,38	9,28	64,96	436,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.)	80/7	19,84	5,45	8,42	140,9	982
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,92	5,67	25,46	168,46	18
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	309
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	19,8	97,8	-
Итого за завтрак:		520	27,63	11,72	73,23	487,64	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 40/50	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, лимон. кислота, витамин)	200	0,15	0,2	10,1	20,29	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,75	0,1	5,1	24,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		842	26,15	21,99	91,91	647,72	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/60	105	12,29	13,1	3,77	182,1	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	230	8,3	6,23	48,76	284,34	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, лимон. кислота, витамин)	200	0,15	0,2	10,1	20,29	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Итого за обед:		945	31,55	25,05	114,22	786,02	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1633	48,53	31,27	156,87	1084,42	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1465	59,18	36,77	187,45	1273,66	-
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/10	7,3	6,16	48,18	277,44	623a
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140	24,41	9,16	28,12	257,3	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	14,16	70,4	-
Итого за завтрак:		530	34,27	15,79	90,49	606,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	220/10	6,51	5,49	42,92	247,09	623a
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150	25,28	9,49	29,12	287	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,03	9,9	48,9	-
Итого за завтрак:		565	33,63	15,05	81,97	584,32	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	50/150	20,46	17,28	39,51	395,4	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Итого за обед:		590	30,5	25	100,63	749,52	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/160	22,51	19,01	43,46	434,94	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Итого за обед:		850	32,77	26,78	104,57	790,33	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1120	64,77	40,79	191,12	1355,99	-
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1415	66,4	41,83	186,54	1374,65	-
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/10	12,52	20,51	11,16	291,77	246a/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:		545	19,85	24,96	64,68	545,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/8	12,52	20,51	11,16	279,31	246a/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307

	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон. кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:		615	21,25	25,81	72,04	575,35	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,69	6,82	12,78	131,26	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/20	14,27	12,26	10,01	207,46	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	604
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Груша св	150	0,6	0,45	15,45	68,25	
Итого за обед:		890	25,64	23,9	95,94	701,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,69	6,82	12,78	131,26	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/30	14,27	12,26	10,01	207,46	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	180,86	251
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Груша св	220	0,9	0,8	22,6	100,1	
Итого за обед:		966	26,89	25,54	110,52	778,4	
Итого за полдник:		275	5,85	13,03	67,7	412	-
Возрастная категория: 7-11 лет		1710	51,34	61,89	228,32	1658,43	-

Возрастная категория: 12 лет и старше		1856	53,99	64,38	250,26	1765,75	-	
Неделя I								
День 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб ржан)	23/45	6,28	4,47	21,04	184,83	868	
	Хлеоцы рьонные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	80/10	12,66	7,81	6,16	145,57	743	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
Итого за завтрак:		515	22,73	17,1	63,67	543,42		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, ржаной)	23/47	6,28	4,47	21,04	188,3	868	
	Хлеоцы рьонные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
Итого за завтрак		555	24,87	18,93	71,64	595,26		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	5,69	8,52	13,92	155,17	157	
	Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина, мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.)	70/20	90	14,02	18,74	5,58	247,07	215a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:		923	26,16	31,49	59,3	625,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20	90	14,02	18,74	5,58	247,07	215a/370
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		880	31,22	34,92	85,77	782,36	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1438	48,89	48,59	122,97	1168,74	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1435	56,09	53,85	157,41	1377,62	-
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)	14.10.1940	8,25	14,04	15,34	220,71	1017
	Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		524	15,47	22,29	63,89	518,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	516
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)	18.10.1940	8,77	14,91	16,3	234,51	1017
	Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		558	16,97	24,41	69,99	567,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							