

«Согласовано»

Директор

П.М. Мухоморова

25 января 2021г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКУ «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,3	95	-
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,6	84	-
Итого за завтрак:			16,87	19,14	84,95	592	-
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6	15,7	130	1000
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	100	13,7	14,3	12,7	235	29
	Макаронные изделия отварные (макарон, изделия, масло слив., соль йодир.)	180	5,3	3,93	32,7	187	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			27,59	25,22	112,32	791	
Полдник	Булочка Неженка (тесто слоби., молоко сгущ. вареное)	75	5,8	5,5	44,4	251,7	324