



«Утверждаю»
Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»
Иванова Л.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	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептуры
Неделя 7							
День 1 (среда)							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	982
	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	23	1,72	0,23	11,73	57,5	-
	Яблоко	140	0,72	0,72	17,6	84	-
Итого за завтрак:			18,06	21,94	77,38	590,5	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир., сухари панир.)	100	15,2	15,9	14,2	261	29
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8,95	16,3	39,5	340	808
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок, витамин С)	200	0,21	0,09	14,38	58	999
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	39	-
Итого за обед:			33,03	39,23	108,5	923	