

«Согласовано»

Директор

17 января 2021г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

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

Возрастная категория :7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Закуска порционная (сыр)	20	4,64	5,9	0	52	-
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,171	7,893	40,08	233	515
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3	0,4	20,4	100	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,3	20,2	91	-
Итого за завтрак:			23,321	20,203	94,15	607	
Обед	Уха Рыбачья (картофель, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод., сайра консерв.)	25/250	5,5366	10,9688	16,236675	158,6	17
Бесплатное питание							
Обед	Закуска порционная (зеленый горошек)	60	1,86	0,12	3,9	24	-
	Биточки мясные с маслом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., масло сл.)	90/10	13,829192	21,5995	12,911314	212,3	29
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	185	310
	Компот из кураги и облепихи с вит С (курага, облепиха, сахар-песок, аскор. кислота)	200	0,78	0,22	31,7	105	908
	Хлеб пшеничный йодированный	61	4,57	0,61	31,11	122	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,98	0,36	59	-