

«Согласовано»
Директор

28 апреля 2022 г.



МАОУ "Городской комбинат школьного питания"
Директор
Шахова А.М.

МАОУ
Лицей № 27
Меню

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

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая в ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	16,81	5,23	2,40	34,67	181,20	623,00
	Сэндвич с вареной стручковой (Булочки с вареной стручковой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Чай с молоком.	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	30	4,89	2,25	0,87	15,42	78,51	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		560,00	90,00	11,96	11,50	94,67	530,02	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240	26,97	8,36	3,84	55,48	289,92	623,00
	Сэндвич с вареной стручковой (Булочки с вареной стручковой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Чай с молоком.	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	29	4,73	2,18	0,84	14,91	75,89	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		649,00	100,00	15,02	12,91	114,96	636,12	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп-лапша с фрикадельками куриными (Фрикадельки куриные, лапша Редди, морковь, лук реп., масло подсолн.)	10/190	15,01	5,42	7,19	9,51	124,47	1 112,00
	Крофты по-московски (со свиной) с соусом красным (Свинина, шинка, крупа рисовая, вода, лук реп., яйцо, мука, масло подсолн.)	80/20	63,49	13,22	19,50	7,98	260,30	209,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Чай с лимоном	200	3,17	0,04		9,01	36,20	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	19	1,98	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Итого за обед 7-11 лет:		35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		704	120,00	26,55	34,07	100,91	815,99	-

Обед 12 лет и старше	Суп-лапша с фрикадельками куриными (Фрикадельки куриные, лапша Ролстон, морковь, лук репч., масло подсол., соль)	20/250	24,78	7,32	9,	12,84	168,03	1 112,00
	Кюфта по-московски (со свинойной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль кол. соус красный острый)	80/30	64,32	14,54	21,45	8,78	286,33	209,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Зефир йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	833	135,00	32,13	39,64	120,47	966,63	-
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/7	29,20	7,60	8,18	38,09	226,36	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	34	5,54	2,55	0,99	17,48	88,98	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	70	42,70	4,13	16,66	40,25	227,82	328,00
Итого за завтрак 7-11 лет:								
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	38,71	9,64	10,38	48,33	305,33	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	37	6,03	2,77	1,07	19,02	96,83	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	70	42,70	4,13	16,66	40,25	227,82	328,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., соль)	10/220	20,05	6,47	10,65	10,88	165,21	165,00
	Плов из свинины с овощами (Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат. паста, соль)	55/155	66,58	15,11	39,92	41,49	445,67	523,00
	Напиток лимонный (Лимон, сахар-песок, вода)	200	6,64	0,14	0,02	14,06	56,98	691,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	28	2,36	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
	Итого за обед 7-11 лет:	823	120,00	26,70	51,47	107,06	858,3	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,								
Плов из свинины с овощами								

Обед 12 лет и старше		(Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль)									
Напиток лимонный (Лимон, сахар-песок, вода)		200	6,64	0,14	0,02	14,85	56,98	691,00			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-			
Хлеб ржаной БХП		25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-			
Сок фруктовый в п/у 125		125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-			
Итого за обед 12 лет и старше:		870	135,00	28,35	55,19	109,74	939,05	-			
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.											
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.											
День 3											
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.											
Завтрак 7-11 лет											
Закваска порционированная (горошек зеленый)		45	20,69	1,40	0,09	2,93	18,09	984,00			
Биточки рубленые из курицы с соусом белым. (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод.)		80/30	46,30	15,52	7,00	14,57	183,36	1 069,00			
Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)		150	18,30	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00			
Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)		200	1,90			9,08	36,32	663,00			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		27	2,81	2,03	0,27	13,77	65,61	-			
Итого за завтрак 7-11 лет:		532,00	90,00	22,54	12,14	76,79	506,61	-			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.											
Завтрак 12 лет и старше											
Закваска порционированная (горошек зеленый)		55	25,35	1,71	0,11	3,58	22,11	984,00			
Биточки рубленые из курицы с соусом белым. (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод.)		80/30	46,30	15,52	7,00	14,57	183,36	1 069,00			
Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)		180	21,97	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00			
Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)		200	1,90			9,08	36,32	663,00			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-			
Итого за завтрак 12 лет и старше:		588,00	100,00	24,78	13,28	92,89	590,16	-			
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.											
Обед 7-11 лет											
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолнечное, соль)		200/10	20,93	1,97	5,02	13,29	106,20	167,00			
Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло)		80/30	51,89	12,54	18,67	14,16	274,83	1 025,00			
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)		160	33,25	3,30	4,77	21,44	141,86	371,00			
Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)		200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-			
Хлеб ржаной БХП		30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-			
Итого за обед 7-11 лет:		745,00	120,00	23,40	29,22	96,98	744,56	-			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.											
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолнечное, соль)		250/15	27,62	2,49	6,33	16,78	134,02	167,00			

Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом мясным (Говядина, свинина, лук репчатый, вода, яйцо, сухарь панировочный, масло)									
Обед 12 лет и старше	Пюре картофельное	80/30	51,89	12,54	18,67	14,16	274,83	1 025,00	
	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00	
	Компот из кураги с витамином С.	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00	
	(Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		840,00	135,00	24,74	31,73	105,83	807,84	-	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Неделя 2									
День 4									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	19,93	6,82	3,27	35,84	200,07	898,00	
	(Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	23/48	38,39	10,22	8,87	34,55	258,98	1 115,00	
	Бутерброд с сыром на батоне	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	(Сыр, батон в/с БХП)	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-	
	Чай с молоком.	507	90,00	18,65	16,00	99,27	615,24	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		250	24,92	8,53	4,09	44,80	250,09	898,00	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	24,92	8,53	4,09	44,80	250,09	898,00	
	(Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	27/46	43,40	10,51	9,13	35,53	266,28	1 115,00	
	Бутерброд с сыром на батоне	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	(Сыр, батон в/с БХП)	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-	
	Чай с молоком.	558	100,00	20,65	17,07	109,21	672,56	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		20/200	22,79	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С)	80/30	49,93	16,34	10,82	7,64	193,30	1 129,00	
	(Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репчатый, крупа пшено, томат паста, тефтели куриные в соусе)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00	
	Макаронные изделия отварные.	190	22,50	2,02	0,55	24,24	110,03	1 110,00	
	(Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед 7-11 лет:		720,00	120,00	31,95	24,37	92,62	717,59	-	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С)									
(Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репчатый, крупа пшено, томат паста,									
30/250	32,84	5,86	10,68	7,27	148,65	8,00			

Обед 12 лет и старше	Лептени куриные в соусе (Филе куриное, чеснок, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подсолнечное)	80,30	49,93	16,34	9,82	7,64	193,30	1 129,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	23,97	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Кисель из брусники, протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, крахмал картоф., вода, сахар-песок)	190	22,50	2,02	0,55	24,24	110,03	1 110,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	821,00	135,00	35,03	27,60	105,00	808,52	-
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жидкая с вареньем (клубника) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	180/20	32,36	5,40	2,98	40,62	210,91	850,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	11/36	22,28	3,62	9,93	25,89	207,38	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	647	90,00	11,93	14,44	101,91	585,33	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая с вареньем (клубника) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	220/30	43,18	6,75	3,73	50,77	263,64	850,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	11/31	21,46	3,23	8,87	23,13	185,31	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	692	100,00	12,89	14,13	109,31	616,00	-
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый)	10/200	19,02	5,91	9,72	9,93	150,84	165,00
	Запеканка мясная "Микс" (говядина) (Говядина, крупа рисовая, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, яйцо, молоко)	180	76,33	15,99	14,71	17,43	266,07	1 140,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	24	2,02	1,58	0,29	9,50	46,94	-
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		764,00	120,00	26,78	25,50	83,47	670,51	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый)	20/240	29,76	7,32	12,03	12,29	206,75	165,00
	Запеканка мясная "Микс" (говядина) (Говядина, крупа рисовая, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, яйцо, молоко)	190	80,59	16,88	15,53	18,40	320,85	1 140,00
	Итого за обед 12 лет и старше:							

старше	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислоты, аскорб. кислоты)									
	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00			
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-		
	Хлеб ржаной БХП	24	2,02	1,58	0,29	9,50	46,94	-		
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-		
Итого за обед 12 лет и старше:										
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.										
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.										
День 6										
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.										
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	160/40	68,67	11,55	27,03	35,41	431,13	1 084,00		
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-		
	Яблоко свежее	130	16,30	0,52	0,52	12,74	57,72	-		
Итого за завтрак 7-11 лет:										
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.										
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/50	77,30	13,28	31,09	40,72	495,80	1 084,00		
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-		
	Яблоко свежее	136	17,05	0,54	0,54	13,33	60,38	-		
Итого за завтрак 12 лет и старше:										
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.										
Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсол., соль йод.)	200	24,41	5,54	4,18	24,23	156,73	824,00		
	Гуляш из свинины (Свинина, лук репч., мука, томат. паста, масло подсол., соль йод.)	60/60	52,62	10,34	25,10	4,31	284,53	1 132,00		
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,17	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00		
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-		
	Хлеб ржаной БХП	24	2,02	1,58	0,29	9,50	46,94	-		
Итого за обед 7-11 лет:										
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.										
Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсол., соль йод.)	260	31,81	7,20	5,44	31,50	203,75	824,00		
	Гуляш из свинины (Свинина, лук репч., мука, томат. паста, масло подсол., соль йод.)	60/60	52,62	10,34	25,10	4,31	284,53	1 132,00		
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	37,41	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00		
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00		

Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной БХП	34	2,86	2,24	0,41	13,45	66,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:	829,00	135,00	26,32	36,74	104,38	853,41	-
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			37,33	62,27	159,10	1346,15	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			42,85	68,73	185,86	1533,39	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			74,19	74,61	289,13	2127,58	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			133,13	185,27	391,06	3764,11	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			150,16	207,20	445,13	4245,94	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			84,35	83,17	342,44	2458,48	