

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 65

г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева"

Алекс

Н.А. Якушевич



«Утверждаю»

Директор

«Городской комбинат
школьного питания»

Шахова А.М.

28 апреля 2025 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День 1							
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
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69
	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
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69
	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.							
	Суп-лапша с фрикадельками куриными (Фрикадельки куриные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., соус красный основной)	10/190	15,01	5,42	7,19	9,51	124,47
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	63,49	13,22	19,50	7,98	260,30

№ рецептуры
623,00
1 109,00
603,00
-
-
623,00
1 109,00
603,00
-
-
1 112,00
209,00

Обед 7-11 лет	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98	219,36
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200	3,17	0,04		9,01	36,20
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	19	1,98	1,43	0,19	9,69	46,17
	Зефир Йогуртовый	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
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша с фрикадельками куриными (Фрикадельки куриные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	20/250	24,78	7,32	9,71	12,84	168,03
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/30	64,32	14,54	21,45	8,78	286,33
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92
	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.				38,51	45,57	195,59	1 346,01
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,15	52,55	235,43	1 602,76
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
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65
	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
Итого за завтрак 7-11 лет:		501,00	90,00	15,79	26,96	108,42	609,81
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
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65
	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
Итого за завтрак 12 лет и старше:		557,00	100,00	18,06	29,24	120,21	696,63
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							

[illegible]

Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., сахар-песок, зелень сухая, соль йод.)	10/220	20,05	6,47	10,65	10,88	165,21
	Плов из свинины с овощами (Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль	55/155	66,58	15,11	39,92	41,49	445,67
	Напиток лимонный (Лимон, сахар-песок, вода)	200	6,64	0,14	0,02	14,06	56,98
	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.							
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	20/250	30,28	7,60	12,50	12,77	193,94
	Плов из свинины с овощами (Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль	60/160	71,61	15,83	41,82	43,46	503,56
	Напиток лимонный (Лимон, сахар-песок, вода)	200	6,64	0,14	0,02	14,06	56,98
	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.				42,49	78,43	215,48	1 758,10
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,41	84,43	229,95	1 885,67
День 3							
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Завтрак 7-11 лет	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	105	64,23	24,34	14,07	0,66	226,63
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	170	20,74	4,09	5,42	41,30	230,33
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90
Итого за завтрак 7-11 лет:		505,00	90,00	30,67	19,79	66,34	566,18
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
Завтрак 12 лет и старше	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	110	67,36	25,50	14,74	0,69	237,42
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	210	25,63	5,05	6,69	51,02	284,52
	Чай с сахаром	200	1,90			9,08	36,32

165,00
523,00
691,00
-
-
-
165,00
523,00
691,00
-
-
-
1 125,00
552,00
663,00
-
1 125,00
552,00
663,00

	(Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	49	5,11	3,68	0,49	24,99	119,07
Итого за завтрак 12 лет и старше:		569,00	100,00	34,22	21,92	85,78	677,34
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль	200/10	20,93	1,97	5,02	13,29	106,20
	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
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	33,25	3,30	4,77	21,44	141,86
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94
	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.							
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль	250/15	27,62	2,49	6,33	16,78	134,02
	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
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94
	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 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.				54,08	49,01	163,33	1 310,74
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				58,96	53,65	191,61	1 485,18
Неделя 2							
День 4							
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	19,93	6,82	3,27	35,84	200,07
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	23/48	38,39	10,22	8,87	34,55	258,98
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69

663,00	
-	
167,00	
1 025,00	
371,00	
669,00	
-	
-	
167,00	
1 025,00	
371,00	
669,00	
-	
-	
898,00	
1 115,00	
603,00	

	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50
Итого за завтрак 7-11 лет:		507	90,00	18,65	16,00	99,27	615,24
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	24,92	8,53	4,09	44,80	250,09
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	27/46	43,40	10,51	9,13	35,53	266,28
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558	100,00	20,65	17,07	109,21	672,56
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста,	20/200	22,79	4,60	8,39	5,71	116,80
	Тефтели куриные в соусе (Филе куриное, свинина, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подс.,	80/30	49,93	16,34	10,82	7,64	193,30
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45
	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
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90
	Хлеб ржаной 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.							
Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста,	30/250	32,84	5,86	10,68	7,27	148,65
	Тефтели куриные в соусе (Филе куриное, свинина, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подс.,	80/30	49,93	16,34	10,82	7,64	193,30
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	23,97	6,50	4,88	38,16	222,53
	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
	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.				50,61	40,37	191,89	1 332,83
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				55,67	44,67	214,21	1 481,08
День 5							
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
	Каша манная молочная жидкая с вареньем (клубника)	180/20	22,36	5,40	2,08	40,62	210,01

-
898,00
1 115,00
603,00
-
8,00
1 129,00
307,00
1 110,00
-
-
8,00
1 129,00
307,00
1 110,00
-
-
850,00

Завтрак 7-11 лет	(Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	100/20	32,30	3,40	2,30	40,02	210,31
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	11/36	22,28	3,62	9,93	25,89	207,38
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65
	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
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	11/31	21,46	3,23	8,87	23,13	185,31
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65
	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 репч.,	10/200	19,02	5,91	9,72	9,93	150,84
	Запеканка мясная "Микс" (говядина) (Говядина, крупа рисовая, крупа гречневая, лук репч., морковь, яйцо, молоко,	180	76,33	15,99	14,71	17,43	266,07
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48
	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 репч.,	20/240	29,76	7,32	12,03	12,29	206,75
	Запеканка мясная "Микс" (говядина) (Говядина, крупа рисовая, крупа гречневая, лук репч., морковь, яйцо, молоко,	190	80,59	16,88	15,53	18,40	320,85
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48
	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:		824,00	135,00	29,08	28,63	86,81	781,2

0,00,00
1 116,00
1 066,00
-
850,00
1 116,00
1 066,00
-
165,00
1 140,00
611,00
-
-
-
165,00
1 140,00
611,00
-
-
-

Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,71	39,94	185,39	1 255,85
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				41,97	42,76	196,12	1 337,21
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
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32
	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:		560,00	90,00	14,32	27,85	72,53	598,07
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
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32
	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:		602,00	100,00	16,53	31,99	81,49	679,98
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подс., соль йод.)	200	24,41	5,54	4,18	24,23	156,73
	Гуляш из свинины (Свинина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	60/60	52,62	10,34	25,10	4,31	284,53
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,17	3,09	4,47	20,10	132,99
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99
	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:		724,00	120,00	23,01	34,42	86,58	748,09
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подс., соль йод.)	260	31,81	7,20	5,44	31,50	203,75
	Гуляш из свинины (Свинина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	60/60	52,62	10,34	25,10	4,31	284,53
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	37,41	3,71	5,36	24,12	159,59
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99
	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	13,46	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	1 346,15

1 084,00
663,00
-
-
1 084,00
663,00
-
-
824,00
1 132,00
371,00
667,00
-
-
824,00
1 132,00
371,00
667,00
-
-

Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.		42,85	68,73	185,86	1 533,39
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.		74,19	74,61	289,13	2 127,58
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.		133,13	185,27	391,06	3 764,11
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.		150,16	207,20	445,13	4 245,94
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.		84,35	83,17	342,44	2 458,48
