

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Директор

(должность)

Д.С.Блинников

(ФИО)

09.01.2024 г

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260	40
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2	30
	Чай с сахаром и брусничой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,62	16,94	70,32	486,82		90,00
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147	34
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390.4	70
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,29	24,62	102,19	713,84		168,50
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3	30
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1	25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,42	51,12	215,14	1482,47		303,5
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250	40
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7	35
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,23	18,62	69,85	541,03		98
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131	39
	Биточки рыбные	90	13,20	11,85	21,88	204,7	345.2	60
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312	40
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	194,23	173	37
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,94	26,34	101,15	713,29		168,5
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438	35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,48	54,96	211,13	1595,26		323,5
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117	70
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270	28
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,11	16,32	80,33	561,03		118
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3	37
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410.1	70
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418.1	20
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,61	25,65	104,22	751,67		158,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158		24
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,98	51,7	229,1	1645,83		333,5
День 4								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	5,40	20,80	191,9	266	40
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108		5
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105	12
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100	12
	Печенье	40	3,00	2,72	29,96	66,84		6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,01	17,69	78,87	507,74		90
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144.1	34
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	52,79	423,23	407	100
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,1	24,58	106,47	706,63		165,5
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100		24
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2	37
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64		61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,78	52,75	233,3	1540,01		316,5
День 5								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296	50
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47		15
	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1	20

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,72	68,54	476		85
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,2	36
	Плов со свининой	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265	110
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,17	26,05	111,9	710,98		169,5
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	18
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	36
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	39,68	278,14		54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,15	55,17	220,12	1465,12		308,5
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268	40
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1	35
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,74	17,75	71,51	484,21		85
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2	37
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	405	75
	Фузилли отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	291	28
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,1	25,34	103,18	711,44		171,5
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555,1	28
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3		50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	46,20	29,10	233,57	1384,64		306,5
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	160	10,40	11,30	14,46	230,32	302	72
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108		5
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85	564	26
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,22	82,17	575,25		123
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157,2	30
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	410	79
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,23	25,01	102,12	733,12		162,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158		24
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	6/н	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,4	348,46		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	53,77	53,52	231,69	1656,83		247,5
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	267	40
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565	33
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,44	16,87	81,76	541,45		88
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3	36
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407	100
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25	25,91	102,65	741,72		165,50
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100		24
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,55	53,58	232,98	1584,82		308,50
День 9								
ОБЕД	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00		
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59		
	Котлета куриная	90	11,76	12,52	9,73	206,13	412,1	70
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414	25
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	364	3
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2	20
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	18,85	18,62	74,41	562,04		122
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144	34
	Голубцы ленивые	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372	75
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,18	24,54	115,58	746,62		156,5
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555	34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41		59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	53,13	53,89	237,96	1589,07		337,5
День 10								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,90	7,04	40,14	264,1	165	40
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563	26
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,9	16,7	78,63	511,29		86
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1	34
	Бефстроганов из кур	90	11,50	11,01	22,97	220,03	366	77
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,88	24,05	108,64	711,38		161,5
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22

Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,62	10,4	47,7	346,6		53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	53,4	51,15	234,97	1569,27		300,5
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1900	55,86	55,51	263,91	1769,73		356,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2090	76,98	76,92	319,58	2241,36		464,5

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник 10-15%	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	505	18	18	76	524
обед	708	25	25	106	724
полдник	300	10	10	45	319