

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Д.С.Блинников

(должность)

(ФИО)

01.12.2023 г

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,68	8,58	35,10	274,38	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,96	18,66	78,14	557,7	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	48,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	608
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,33	31,36	123,05	925,82	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,80	59,58	243,82	1765,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,19	20,38	80	605,36	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	2,25	7,43	14,43	120,85	131
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,85	39,14	224,47	б/н
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	236,7	312
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	233,88	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,71	29,49	131,05	834,61	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,21	59,87	251,18	1780,91	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,64	18,71	87,84	622,9	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155.3
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,58	28,23	115,66	826,9	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,48	56,67	248,05	1782,93	
День 4							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,76	22,3	81,21	574,95	
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144.1
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,72	28,05	130,66	878,25	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,15	60,83	259,83	1778,84	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	7,75	36,50	342,75	266

	Плов со свиной	280	20,76	20,92	70,72	543,09	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,26	28,02	119,77	838,21	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,02	57,56	237,15	1665,98	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	285,77	268
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,15	19,54	79,86	549,36	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128,2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88	б/н
	Фузилли отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,14	31,08	119,89	870,85	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,51	60,29	239,02	1765,51	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	200	10,33	10,87	17,65	251,22	302
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	111
	Булочка ванильная	100	5,40	7,04	32,52	193,68	590
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,08	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,7	19,22	83,37	608,98	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	8,05	124,43	157,2
	Митбол из индейки	100	11,93	12,56	24,79	256,9	410
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,62	29,03	119,65	857,17	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,40	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	40,97	39,42	172,72	1233,96	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	11,15	8,73	21,18	365,33	267
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,67	18,62	86	614,52	
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142,3
	Жаркое из птицы	280	19,70	20,50	55,97	513,57	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,86	31,14	122,36	903,15	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,64	60,56	256,93	1819,32	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	или Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Наггетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,03	19,87	93,13	553,9	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7	144,1
	Голубцы ленивые	100	11,74	17,50	17,40	261	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,13	28,58	125,26	861,76	1900
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	58,26	59,18	266,36	1706,07	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	9,90	44,98	303,13	165
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563
	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,38	19,56	83,47	550,32	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1
	Бефстроганов из кур	100	12,77	13,50	25,52	244,48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	8,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108

ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17555	576,54	572,24	2434,34	17031,43	
НАИМЕНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1755,5	57,654	57,224	243,434	1703,143	

завтрак	558	20	20	83	579	0
обед	898	30	29	124	863	190
полдник	300	10	10	45	319	0