



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Д.С.Блинников (должность)

Д.С.Блинников (ФИО)

(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				
<b>Неделя 1 День 1</b>									
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 брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,62</b>	<b>16,94</b>	<b>70,32</b>	<b>486,82</b>		<b>90,00</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,29</b>	<b>24,62</b>	<b>102,19</b>	<b>713,84</b>		<b>158,50</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,51</b>	<b>9,56</b>	<b>42,63</b>	<b>281,81</b>		<b>55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>50,42</b>	<b>51,12</b>	<b>215,14</b>	<b>1482,47</b>		<b>303,5</b>	
<b>День 2</b>									
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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,23</b>	<b>18,62</b>	<b>69,85</b>	<b>541,03</b>		<b>98</b>
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	6/н	39	
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	6/н	73	
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,91</b>	<b>25,16</b>	<b>114,5</b>	<b>710,62</b>		<b>181,5</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>		<b>57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,45</b>	<b>53,78</b>	<b>224,48</b>	<b>1592,59</b>		<b>336,5</b>	
<b>День 3</b>									
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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,11</b>	<b>16,32</b>	<b>80,33</b>	<b>561,03</b>		<b>118</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,61</b>	<b>25,65</b>	<b>104,22</b>	<b>751,67</b>		<b>158,5</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>9,73</b>	<b>44,55</b>	<b>333,13</b>		<b>57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>52,98</b>	<b>51,7</b>	<b>229,1</b>	<b>1645,83</b>		<b>333,5</b>	
<b>День 4</b>									
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00			
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59			
	Голубцы ленивые из кур	90	8,00	8,54	8,52	163,37	372,2	70	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27	
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	3	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>18,82</b>	<b>17,81</b>	<b>70,15</b>	<b>509,44</b>		<b>119</b>
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,1</b>	<b>24,58</b>	<b>106,47</b>	<b>706,63</b>		<b>165,5</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1	24	
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2	37	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>325,64</b>		<b>61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>52,59</b>	<b>52,87</b>	<b>224,58</b>	<b>1541,71</b>		<b>345,5</b>	
<b>День 5</b>									
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 клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	20	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		500	18,36	18,72	68,54	476		85	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		700	25,17	26,05	111,9	710,98		169,5	
<b>ПОЛДНИК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		300	9,62	10,4	39,68	278,14		54	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1500	53,15	55,17	220,12	1465,12		308,5	
<b>Неделя 2 День 6</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		500	17,74	17,75	71,51	484,21		85	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		700	25,1	25,34	103,18	711,44		171,5	
<b>ПОЛДНИК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		300	10,22	9,67	39,27	345,3		50	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1560	46,20	29,10	233,57	1384,64		306,5	
<b>День 7</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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 брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		500	18,36	18,22	82,17	575,25		123	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		720	25,23	25,01	102,12	733,12		162,5	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158		24	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н	31	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		300	10,18	10,29	47,4	348,46		55	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1520	53,77	53,52	231,69	1656,83		247,5	
<b>День 8</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		500	16,44	16,87	81,76	541,45		88	
<b>ОБЕД</b>	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		700	25	25,91	102,65	741,72		165,50
<b>ПОЛДНИК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		300	10,11	10,8	48,57	301,65		55	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1500	51,55	53,58	232,98	1584,82		308,50	
<b>День 9</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи отварные или Овощи консервированные	60	0,70	0,06	3,40	17,00			
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н	75	
	Рис отварной	150	3,87	4,70	38,09	218,03	414	25	
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		545	17,96	17,62	81,89	496,56		127
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		720	24,18	24,54	115,58	746,62		156,5	
<b>ПОЛДНИК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		300	10,1	10,73	47,97	290,41		59	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1565	52,24	52,89	245,44	1533,59		342,5	
<b>День 10</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		500	17,9	16,7	78,63	511,29		86	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		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	509	18	18	76	518
обед	708	25	25	107	724
полдник	300	10	10	45	319