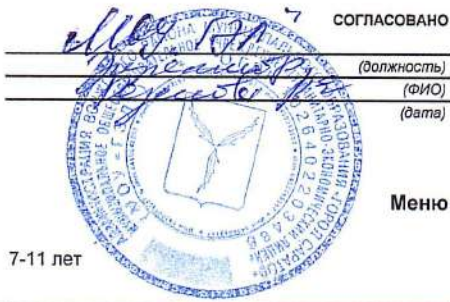


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	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		500	16,62	16,94	70,32	486,82	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390,4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	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		720	24,29	24,62	102,19	713,84	
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	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	50,42	51,12	215,14	1482,47	0
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	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		500	18,23	18,62	69,85	541,03	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	б/н
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	194,23	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		700	24,91	25,16	114,5	710,62	
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:		1600	53,45	53,78	224,48	1592,59	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	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		500	18,11	16,32	80,33	561,03	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	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		720	24,61	25,65	104,22	751,67	
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:		1520	52,98	51,7	229,1	1645,83	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	5,40	20,80	191,9	266
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Печенье	40	3,00	2,72	29,96	66,84	590
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,01	17,69	78,87	507,74	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	52,79	423,23	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

ОБЕД		700	24,1	24,58	106,47	706,63		
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:		1500	50,78	52,75	233,3	1540,01		
ЗАВТРАК		Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296
Фрукт свежий, сезонный		100	0,40	0,40	9,80	47	112	
Чай с клубникой и сахаром		200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,72	68,54	476		
ОБЕД		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142.3
Плов со свиной		240	17,65	20,06	70,62	465,5	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		700	25,17	26,05	111,9	710,98		
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	10,4	39,68	278,14		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,15	55,17	220,12	1465,12		
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК		Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	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		500	17,74	17,75	71,51	484,21		
ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128.2
Соус Болоньезе (мясо птицы)		90	13,03	12,65	24,10	245,6	б/н	
Фузилли отварные с маслом		150	5,65	8,50	38,60	235,6	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		700	25,1	25,34	103,18	711,44		
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:		1560	46,20	29,10	233,57	1384,64		
День 7								
ЗАВТРАК		Омлет с брокколи	150	7,00	7,33	8,74	188,42	302
Батон нарезной		40	3,00	1,00	20,80	108	111	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Печенье витаминизированное с бета-каротином или Мороженое		100	5,50	8,80	31,90	117,1	590	
или Кисломолочный продукт		70	2,94	8,12	17,57	155,4	б/н	
Чай с сахаром и брусникой		100	4,80	7,40	32,00	118	401	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	
ОБЕД		Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157.2
Митбол из индейки		90	10,74	11,30	22,31	231,21	410	
Соус Бешамель		20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1	
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,64	7,91	38,85	225,67	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		720	25,23	25,01	102,12	733,12		
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	47,4	348,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	53,77	52,97	231,52	1593,78		
День 8								
ЗАВТРАК		Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	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		500	16,44	16,87	81,76	541,45		
ОБЕД		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142.3
Жаркое из птицы		240	16,88	20,94	47,97	440,2	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		700	25	25,91	102,65	741,72		
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:		1500	51,55	53,58	232,98	1584,82		
День 9								
ЗАВТРАК		Овощи натуральные свежие или Овощи отварные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
или Овощи консервированные		60	0,70	0,06	3,40	17,00		
Наггетсы куриные		60	0,86	0,5	1,7	45,59	б/н	
Рис отварной		90	10,87	11,52	19,20	150,65	414	
Соус сметанный		150	3,87	4,70	40,08	218,03	367	
Чай яблочно-вишневый		15	0,26	1,03	0,84	13,9	494.2	
Хлеб пшеничный витаминизированный		200	0,28	0,04	8,96	37,28	108	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,27	11,40	59,7		

ЗАВТРАК		545	17,92	17,68	82,76	493,96	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Голубцы ленивые	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	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		720	24,18	24,54	115,58	746,62	
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:		1565	52,2	52,95	246,31	1530,99	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	6,04	19,34	156,1	165
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,9	16,7	78,63	511,29	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Бефстроганов из кур	90	11,50	-11,01	22,97	220,03	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	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		700	25,88	24,05	108,64	711,38	
ПОЛДНИК							
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	47,7	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	53,4	51,15	234,97	1569,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1940	55,86	55,51	263,91	1769,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2130	76,98	76,92	319,58	2241,36	

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

завтрак	512	18	17	76	512
обед	708	25	25	107	724
полдник	300	10	10	45	319