



СОГЛАСОВАНО

С.В. Шенякина (ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"
Д.С. Блинные (ФИО)
09.01.2023 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет январь

Table with columns: Прием пищи, Наименование блюда, Вес блюда, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, № рецептуры. Rows include breakfast, lunch, and dinner for 3 days.

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,34</b>	<b>31,7</b>	<b>115,61</b>	<b>821,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	286,49	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,65</b>	<b>7,87</b>	<b>51,01</b>	<b>386,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>60,93</b>	<b>60,37</b>	<b>246,55</b>	<b>1780,11</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,98	11,95	24,18	205,13	165
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>20,6</b>	<b>78,63</b>	<b>547,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	2,30	6,80	11,80	130	76
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	3,30	5,25	20,13	111	144.2
	Голубцы ленивые	100	12,91	11,52	9,06	198,54	372
	Картофель отварной	180	4,64	7,39	30,14	191,14	173
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PL 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27,5</b>	<b>31,62</b>	<b>114,91</b>	<b>828,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,27</b>	<b>7,76</b>	<b>45,45</b>	<b>266,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>53,69</b>	<b>59,98</b>	<b>238,99</b>	<b>1642,15</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	250	9,62	7,30	36,95	248,92	70
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,27</b>	<b>22,28</b>	<b>84,66</b>	<b>642,02</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	2,92	5,18	12,27	112,6	128.1
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	7,37	162,48	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	10,97	6,49	52,66	289,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27,37</b>	<b>30,4</b>	<b>115,4</b>	<b>846,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,87</b>	<b>51,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>53,18</b>	<b>60,55</b>	<b>251,22</b>	<b>1819,32</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	200	15,06	15,10	22,32	351,22	302
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>20,32</b>	<b>19,66</b>	<b>65,26</b>	<b>550,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-лапша на мясном бульоне	250	3,15	5,13	8,65	124,85	157.2
	Ризотто со свининой и овощами	280	21,58	25,45	68,68	623,72	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,2</b>	<b>31,48</b>	<b>115,27</b>	<b>932,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,57</b>	<b>7,88</b>	<b>47,65</b>	<b>279,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1750</b>	<b>58,09</b>	<b>59,02</b>	<b>228,18</b>	<b>1762,56</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	11,22	8,06	9,41	121,98	412.1
	Рис отварной с овощами	190	4,50	6,76	35,75	205,43	58
	Булочка дорожная	60	4,37	4,13	34,61	191,48	565
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,29</b>	<b>18,95</b>	<b>86,79</b>	<b>547,35</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с цветной капустой	100	1,03	8,28	9,33	101,43	46
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	4,02	5,67	19,60	160,28	144.1
	Тефтели рыбные в соусе	100	10,05	6,95	2,14	76,65	343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,74</b>	<b>28,88</b>	<b>131,33</b>	<b>844,23</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,08</b>	<b>9,29</b>	<b>48,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>61,11</b>	<b>57,12</b>	<b>266,52</b>	<b>1740,04</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,28	9,62	48,83	325,05	269
	Бутерброды горячие с колбасой	60	6,32	5,24	16,06	137,63	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,86</b>	<b>19,58</b>	<b>92,09</b>	<b>660,36</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119

	Митбол из индейки в томатном соусе	100	12,92	12,84	10,49	233,8	410
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,10	50,42	242,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,76</b>	<b>28,49</b>	<b>115,42</b>	<b>824,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,91</b>	<b>7,96</b>	<b>51,17</b>	<b>296,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>58,53</b>	<b>56,03</b>	<b>258,68</b>	<b>1781,49</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны, запеченные с яйцом	250	10,10	12,72	39,22	293,64	297
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,47</b>	<b>19,57</b>	<b>88,24</b>	<b>614,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4.1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Курица паприкаш	100	10,43	11,35	2,45	157,85	405
	Каша из гороха с маслом	180	11,27	9,45	49,09	283,79	418.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,05</b>	<b>32,15</b>	<b>117,1</b>	<b>880,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,96</b>	<b>7,93</b>	<b>50,75</b>	<b>325,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>58,48</b>	<b>59,65</b>	<b>256,09</b>	<b>1819,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17410</b>	<b>573,66</b>	<b>588,65</b>	<b>2529,75</b>	<b>17720,63</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1741</b>	<b>57,366</b>	<b>58,865</b>	<b>252,975</b>	<b>1772,063</b>	