



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Д.С. Блинников

(должность)

(ФИО)

(дата)

01.03.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет январь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	200	7,92	7,40	30,60	264,42	187
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	32,16	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,76	16,28	84,26	584,92	
ОБЕД	Суп Минестроне	200	4,22	5,22	10,74	161,72	143
	Ризотто со свининой и овощами	240	17,64	17,38	58,87	437,33	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,29	23,26	105,01	762,19	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,59	47,41	240,43	1677,51	
День 2							
ЗАВТРАК	Залеканка из творога со сгущенным молоком	200	17,30	19,04	49,62	405,54	117
	Фрукт свежий, сезонный	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,81	19,54	77,11	543,88	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134,1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	90	11,48	13,17	11,05	138,17	390,2
	Фузилли отварные с маслом	150	5,65	5,50	35,59	191,4	291
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,86	23,81	111,22	690,09	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516,1
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,29	8,73	48,67	351,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	55,96	52,08	237	1585,01	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	200	7,84	10,84	28,16	251,08	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,90	62	501
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,76	18,05	84,47	592,18
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	97,08	131
	Биточки рыбные в соусе	90	10,40	9,25	7,74	145,7	342
	Пазль с овощами	150	7,14	11,19	38,82	278,12	58
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,01	24,12	96,34	691,92	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	8,01	48,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,57	50,18	229,11	1530,77	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,90	8,04	19,34	156,1	165
	Сэндвич горячий с куриным филе	100	12,00	8,74	46,21	351,11	, 8
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,16	16,78	72,79	538,05	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142,3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	90	9,19	10,62	9,53	179,15	410
	Картофельное пюре	150	7,15	7,60	45,35	252,13	429
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,01	23,1	97,68	701,68	
ПОЛДНИК	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	266,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	366,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,82	47,75	221,48	1606,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Митбол куриный в томатном соусе	90	11,80	10,75	53,47	191,78	412,1
	Овощи запеченные с сыром	150	7,02	8,98	8,62	282,31	50
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,96	0,24	9,00	45,6	112

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,98	19,97	78,11	548,15	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,84	4,40	18,10	106,4	144.2
	Голубцы ленивые	90	12,12	12,00	6,35	193,49	372
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЛ 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,95	25,97	117,08	723,26	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,76	45,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	55,2	53,7	240,64	1537,62	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	200	8,10	3,04	29,56	185,14	70
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,90	62	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,75	19,72	77,15	611,78	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем курином бульоне со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08	128.1
	Курица паприкаш	90	10,05	10,66	2,21	147,06	405
	Макаронные изделия отварные	150	8,80	6,91	49,55	271,4	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,82	23,17	96,98	680,68	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,11	50,76	225,29	1622,86	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	140	11,54	11,57	21,02	258,85	302
	Фрукт свежий, сезонный	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	18,59	16,23	74,19	516,31	
ОБЕД	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,52	3,38	6,92	105,88	157.2
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	90	10,58	12,38	14,16	193,12	390.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,41	25,47	106,17	695,69	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,57	7,88	47,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	52,57	49,58	228,01	1491,41	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	7,80	7,75	8,47	109,78	412.1
	Рис отварной с овощами	150	3,75	4,13	29,79	162,85	58
	Булочка дорожная с повидлом	60	4,37	4,13	34,61	191,48	565
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,54	19,67	84,87	559,31	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	200	3,50	5,54	15,28	128,22	144.1
	Тефтели рыбные в соусе	90	9,22	8,66	1,93	113,99	343
	Овощи тушеные с картофелем	150	6,65	8,98	36,26	198,06	195.2
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,64	23,96	104,11	675,33	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	54,26	52,92	237,38	1583,1	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,22	7,70	39,06	241,04	269
	Бутерброд горячий с куриным филе	60	8,99	3,76	15,83	133,08	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,47	16,18	82,09	571,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142.3
	Митбол из индейки в томатном соусе	90	12,63	11,86	9,64	196,42	410
	Каша из гороха с маслом	150	8,90	8,71	48,91	266,49	418.1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,2	25,45	101,35	733,31	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	7,96	51,17	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,58	49,59	234,61	1601,76	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,70	11,64	50,68	340,78	296
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	300
	Булочка "Веснушка"	50	4,07	2,61	29,73	157,43	648
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,35	20	87,81	605,42	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134.1
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	90	9,19	10,62	9,53	179,15	410
	Картофельное пюре	150	7,15	7,60	45,35	231	429
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,47	23,38	105,06	706,63	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, 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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,96	7,93	50,75	325,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,78	51,31	243,62	1637,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15360	527,44	505,28	2337,57	15873,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1536	52,744	50,528	233,757	1587,344	

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
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20			12--16	12--16	48--60	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20			20--25	20--25	80--100	600-750

завтрак	536	19,017	18,242	80,285	567,18
обед	700	25,666	24,169	104,1	706,078
полдник	300	8,061	8,117	49,372	314,086