



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Директор (должность)

Д.С.Блинников (ФИО)

09.01.2024 г (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Table with columns: Прием пищи, Наименование блюда, Вес блюда, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, № рецептуры. Rows include meals for 4 days (Завтрак, Обед, Полдник) with detailed item breakdowns and totals.

| | | | | | | | |
|------------------|--|------|-------|-------|--------|---------|-------|
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,67 | 10,48 | 47,96 | 325,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 50,78 | 52,75 | 233,3 | 1640,01 | |
| День 5 | | | | | | | |
| 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 | |
| | 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 | 142.2 |
| | Плов из отварной птицы | 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 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| 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 | 143 |
| 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 | 405 |
| | 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 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 25,1 | 25,34 | 103,18 | 711,44 | |
| ПОЛДНИК | Брецель | 100 | 10,22 | 9,67 | 24,27 | 250,3 | 555.1 |
| | 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 | 160 | 10,40 | 11,30 | 14,46 | 230,32 | 302 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Булочка домашняя | 100 | 4,74 | 5,86 | 39,71 | 207,85 | 564 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,22 | 0,06 | 7,20 | 29,08 | 494.4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,36 | 18,22 | 82,17 | 575,25 | |
| 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 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 25,23 | 25,01 | 102,12 | 733,12 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,50 | 5,00 | 15,60 | 158 | |
| | 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: | | 1520 | 53,77 | 53,52 | 231,69 | 1656,83 | |
| 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 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 25 | 25,91 | 102,65 | 741,72 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | |
| | 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 отварные | 60 | 0,70 | 0,06 | 3,40 | 17,00 | |
| | или Овощи консервированные | 60 | 0,86 | 0,5 | 1,7 | 45,59 | |
| | Котлета куриная | 90 | 11,76 | 12,52 | 9,73 | 206,13 | 412.1 |
| | Рис отварной | 150 | 3,87 | 4,70 | 40,08 | 218,03 | 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 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 545 | 18,85 | 18,62 | 74,41 | 552,04 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 200 | 1,84 | 4,40 | 22,10 | 129,36 | 144 |
| | 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 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| 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 | 53,13 | 53,89 | 237,96 | 1589,07 | |

| День 10 | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 8,90 | 7,04 | 40,14 | 264,1 | 165 |
| | 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 | | 500 | 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 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| 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 | 543,2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,62 | 10,4 | 47,7 | 346,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 53,4 | 51,15 | 234,97 | 1569,27 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15185 | 517,86 | 506,94 | 2279,96 | 15513,32 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1518,5 | 51,786 | 50,694 | 227,996 | 1551,332 | |

| 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 | 505 | 18 | 18 | 76 | 524 | |
| обед | 708 | 25 | 25 | 106 | 724 | |
| полдник | 300 | 10 | 10 | 45 | 319 | |