



ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

УТВЕРЖДАЮ

Д.С.Блинников
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,88	15,42	88,79	580,6	
ОБЕД	Свекольник	250	2,25	6,60	16,92	108,85	131
	Ризотто со свининой и овощами	280	13,80	23,78	76,79	510,22	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		790	20,48	31,04	129,11	782,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	35,36	46,46	217,9	1362,81	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	25,15	15,70	48,80	434,35	117
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	33,81	23,67	94,1	783,19	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	5,35	18,83	111,25	147
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	262,22	243
	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		790	31,47	26,77	133,33	826,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	65,28	50,44	227,43	1610,05	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,81	13,52	97,96	626,72	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	6,93	21,60	160,28	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	100/20	11,51	11,44	15,44	171,91	345.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	291
	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		810	28,77	28,67	128,06	852,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	46,58	42,19	226,02	1479,37	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	19,25	36,00	364,87	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,61	19,65	53,04	442,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100/20	12,43	14,72	15,44	171,91	412.1
	Рис отварной	180	4,64	8,04	48,10	261,63	414
	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		810	24,3	31,2	108,19	693,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	33,91	50,85	161,23	1135,97	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,90	9,98	46,17	365,33	267
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,73	16,45	93,19	670,16	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134.1
	Рагу из птицы	280	14,07	18,07	25,42	260,65	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 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		790	21,5	27,93	86,62	652,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	39,23	44,38	179,81	1323,06	
День 6 Неделя 2							

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,08	13,67	88,98	580,84	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	8,68	12,27	112,6	128,1
	Оладьи из печени по-купецки	100/20	11,14	14,13	19,56	222,72	399
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	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		810	24,46	32,97	122,01	847,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	39,54	46,64	210,99	1428,74	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	27,10	18,62	32,05	273,25	302
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	35,76	26,59	77,35	622,09	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	9,85	241,48	156
	Плов из отварной птицы	280	15,37	33,52	64,44	563,81	406
	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		790	24,97	42,42	110,53	976,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	60,73	69,01	187,88	1598,4	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	37,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,72	16,45	95,2	664,08	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	8,18	21,60	232,79	144,1
	Биточки рыбные с соусом	100/20	13,17	13,04	15,47	212,13	345,2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	9,50	46,62	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	35,43	31,50	134,33	950,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	54,15	47,95	229,53	1614,87	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	19,25	36,00	364,87	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,61	19,65	53,04	442,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100/20	25,84	22,53	11,93	230,98	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	362,22	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	42,20	38,67	107,00	852,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	51,81	58,32	160,04	1295,63	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,87	19,55	63,35	300,81	296
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,7	26,02	110,37	605,64	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134,1
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Рагу из овощей	180	2,97	14,08	43,48	261,85	195,1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,09	37,02	110,58	845,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	42,79	63,04	220,95	1451,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13500	469,38	519,28	2021,78	14300,29	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1350	46,938	51,928	202,178	1430,029	

Зреднее значение за период	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	550	19,17	19,11	85,20	601,87
обед	800	27,77	32,82	116,98	828,16