

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ № 73
 И. В. Дубылко (должность)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
 ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"
 Д.С. Блинников (должность)
 (ФИО)
 (дата)
 09.01.2023
 Для документного



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 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	250	10,90	10,25	40,75	360,53	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 с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,7	19,13	93,63	677,33	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Суп Минестроне	250	4,33	5,27	11,27	152,15	143
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	7,37	162,48	395.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	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		890	28,18	31,2	111,36	867,58	
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:		1740	54,42	58,2	256,15	1875,31	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным сладким соусом	250	15,20	17,18	22,04	336,2	325
	Булочка школьная	100	4,63	3,47	54,00	246,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,09	20,65	83,28	613,41	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	100	11,82	13,52	11,75	153,52	390.2
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	6,01	42,71	229,68	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		890	29,44	28,38	132,38	818,82	
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:		1740	59,82	57,76	264,33	1783,27	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	250	10,30	13,45	38,95	305,1	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,22	18,96	95,38	612,66	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4.1
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	118,85	131
	Биточки рыбные в соусе	100	11,95	9,95	10,05	157,44	342
	Пазль с овощами	180	6,97	11,63	39,99	239,74	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		890	27,44	31,08	115,1	823,05	
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:		1740	53,46	58,05	258,78	1682,38	
День 4							
ЗАВТРАК	Фриттата с капустой цветной и овощами	250	14,85	16,08	18,50	264,27	311
	Плюшка новомосковская	100	6,83	4,72	54,19	276,61	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,94	20,8	79,93	571,72	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,07	5,30	10,50	96	66
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142.3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	11,77	11,02	11,37	162,39	410
	Каша из гороха с маслом	180	11,27	9,45	49,09	283,79	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