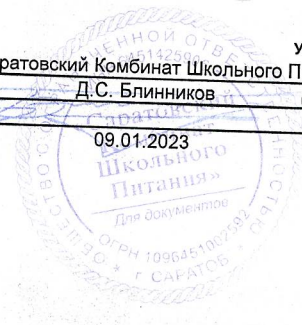


СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОУ СОШ № 73  
 (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)



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



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет январь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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 с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,72</b>	<b>16,28</b>	<b>83,48</b>	<b>581,22</b>	
ОБЕД	Суп Минестроне	200	4,22	5,22	10,74	161,72	143
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	6,13	157,23	395,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>23,73</b>	<b>25,74</b>	<b>101,12</b>	<b>707,76</b>	
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
<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>1500</b>	<b>46,99</b>	<b>49,89</b>	<b>235,76</b>	<b>1619,38</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным сладким соусом	200	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>20,65</b>	<b>83,28</b>	<b>613,41</b>	
ОБЕД	Расольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134,1
	Тертели 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,86</b>	<b>23,81</b>	<b>111,22</b>	<b>690,09</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,29</b>	<b>8,73</b>	<b>48,67</b>	<b>351,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>56,24</b>	<b>53,19</b>	<b>243,17</b>	<b>1654,54</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	200	7,84	10,84	30,16	271,08	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,76</b>	<b>16,35</b>	<b>86,59</b>	<b>578,64</b>	
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
	Паэлья 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,01</b>	<b>24,12</b>	<b>96,34</b>	<b>691,92</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>8,01</b>	<b>48,3</b>	<b>246,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>47,57</b>	<b>48,48</b>	<b>231,23</b>	<b>1517,23</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Фриттата с капустой цветной и овощами	200	11,48	12,26	14,80	211,42	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>16,98</b>	<b>76,23</b>	<b>518,87</b>	
ОБЕД	Щи 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	169,15	410
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,76</b>	<b>24,21</b>	<b>101,24</b>	<b>706,04</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, 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>1500</b>	<b>52,98</b>	<b>49,06</b>	<b>228,48</b>	<b>1611,4</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,90	8,04	19,34	156,1	165
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563