

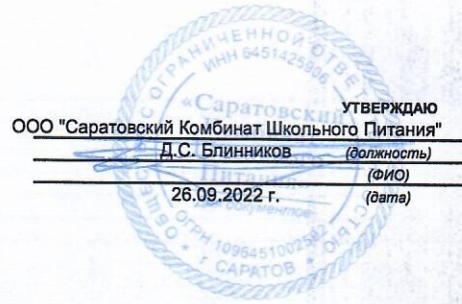


СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Д. С. Блинные (должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 250 | 6,68 | 8,58 | 34,10 | 254,38 | 260 |
| | Булочка домашняя | 100 | 8,40 | 5,97 | 58,06 | 318,00 | 564 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 15,28 | 14,55 | 99,18 | 600,84 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 115 |
| | Свекольник | 250 | 4,75 | 7,35 | 19,43 | 121,35 | 131 |
| | Сосиски отварные в соусе | 100 | 7,15 | 12,17 | 2,37 | 196,92 | 395.1 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,97 | 4,69 | 52,26 | 241,68 | 291 |
| | 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 | 25,2 | 33,772 | 117,155 | 842,09 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 6,54 | 7,87 | 31,16 | 235,4 | 543.2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,54 | 7,87 | 55,16 | 330,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 47,02 | 56,19 | 271,50 | 1773,33 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с морковью (с соусом) | 200 | 22,04 | 16,90 | 33,78 | 364,56 | 233 |
| | Булочка молочная | 100 | 1,17 | 4,85 | 22,99 | 222,24 | 566 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 23,47 | 21,75 | 64,01 | 617,64 | |
| ОБЕД | Закуска из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 136 | 4.1 |
| | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 3,08 | 5,45 | 17,42 | 131,82 | 134.1 |
| | Кнели из кур с рисом | 100 | 14,01 | 11,65 | 9,47 | 188,79 | 411 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,37 | 9,49 | 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 | | 890 | 35,33 | 37,47 | 133,75 | 962,48 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158 | 516.1 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем | 100 | 5,89 | 3,73 | 32,07 | 217,04 | 454.1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 11,29 | 8,73 | 53,67 | 375,04 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1690 | 70,09 | 67,95 | 251,43 | 1955,16 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 250 | 9,78 | 8,80 | 50,75 | 321,65 | 250 |
| | Булочка школьная | 100 | 7,63 | 7,47 | 32,00 | 206,37 | 574 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 17,61 | 16,27 | 89,77 | 556,48 | |
| ОБЕД | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 167,25 | 147 |
| | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 10,25 | 8,51 | 9,92 | 159,99 | 343 |
| | Рис отварной | 180 | 5,84 | 11,64 | 48,10 | 261,64 | 414 |
| | 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 | 24,26 | 23,90 | 114,79 | 772,89 | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511.1 |
| | Ватрушки с повидлом | 100 | 6,30 | 6,89 | 33,12 | 206,93 | 540 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,6 | 7,01 | 42,3 | 246,67 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 48,47 | 47,18 | 246,86 | 1576,04 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 7,05 | 8,95 | 41,77 | 275,77 | 268 |
| | Плюшка новомосковская | 100 | 7,83 | 6,72 | 44,19 | 276,61 | 270 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 15,14 | 15,67 | 93,20 | 583,22 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 2,80 | 5,27 | 21,75 | 134,08 | 142.3 |
| | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 100 | 11,42 | 11,64 | 9,20 | 198,09 | 412.1 |
| | Каша из гороха с маслом | 180 | 15,48 | 11,65 | 47,89 | 307,79 | 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 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 35,3 | 29,32 | 119,91 | 831,42 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 518.1 |
| | Косичка с сахаром | 100 | 8,25 | 6,67 | 35,21 | 306,49 | 555.1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 8,45 | 6,87 | 58,01 | 406,49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 58,89 | 51,86 | 271,12 | 1821,13 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 8,95 | 11,75 | 36,00 | 364,87 | 291 |
| | Булочка ванильная | 100 | 8,74 | 5,65 | 57,43 | 313,97 | 563 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 17,89 | 17,4 | 100,45 | 707,3 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 100 | 1,33 | 0,17 | 7,17 | 35 | 17 |
| | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 2,30 | 4,25 | 21,38 | 164,38 | 144.2 |
| | Рагу из птицы | 280 | 24,36 | 26,77 | 46,63 | 465,13 | 407 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | ПЦ 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 | | 890 | 32,34 | 31,85 | 118,96 | 862,20 | |
| 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 | 6,27 | 7,86 | 35,47 | 239,67 | 543.3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,27 | 7,86 | 42,45 | 266,21 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 56,50 | 57,11 | 261,86 | 1835,71 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 7,05 | 8,95 | 41,77 | 275,77 | 268 |
| | 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 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 105 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | 590 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 15,7 | 23,93 | 99,48 | 668,87 |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 115 |
| | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250 | 4,43 | 7,43 | 13,53 | 122,6 | 128.1 |
| | Сосиски отварные в соусе | 100 | 7,15 | 12,17 | 2,37 | 196,92 | 395.1 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,97 | 4,69 | 52,26 | 241,68 | 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 | | 890 | 24,88 | 33,85 | 111,26 | 843,34 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем | 100 | 5,89 | 6,73 | 31,07 | 217,04 | 454.1 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 5,89 | 6,73 | 55,07 | 312,04 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 46,47 | 64,51 | 265,81 | 1824,25 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с зеленым горошком | 250 | 17,73 | 18,62 | 32,05 | 398,25 | 302 |
| | Булочка домашняя | 100 | 8,40 | 5,97 | 52,06 | 318 | 564 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 26,39 | 24,59 | 91,35 | 747,09 | |
| ОБЕД | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 4,93 | 8,10 | 19,85 | 191,48 | 156 |
| | Плов из отварной птицы | 280 | 20,03 | 21,55 | 52,80 | 507,57 | 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 | | 890 | 30,43 | 30,55 | 110,59 | 883,07 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 6,27 | 7,86 | 35,47 | 239,67 | 543.3 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511.1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,57 | 7,98 | 44,65 | 279,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 63,39 | 63,12 | 246,59 | 1909,57 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 250 | 9,78 | 8,80 | 50,75 | 321,65 | 106 |
| | Булочка ванильная | 100 | 8,74 | 5,65 | 51,43 | 313,97 | 563 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 237 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,72 | 14,45 | 109,20 | 664,08 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 250 | 5,62 | 5,67 | 21,60 | 160,28 | 144.1 |
| | Биточки рыбные с соусом | 100 | 12,45 | 7,83 | 12,09 | 149,67 | 345.2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,37 | 8,29 | 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 | | 890 | 35,88 | 22,68 | 136,62 | 844,15 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158 | 516.1 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100 | 6,76 | 6,73 | 30,95 | 225,13 | 454.4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 12,16 | 11,73 | 52,55 | 383,13 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 66,76 | 48,86 | 298,37 | 1891,36 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 8,95 | 11,75 | 36,00 | 364,87 | 266 |
| | Булочка школьная | 100 | 7,63 | 7,47 | 32,00 | 206,37 | 574 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 16,84 | 19,22 | 75,24 | 602,08 | |
| ОБЕД | Икра свекольная или морковная (свекольная) | 100 | 1,48 | 2,62 | 9,86 | 68,74 | 119 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 2,80 | 5,27 | 21,75 | 134,08 | 142,3 |
| | Шницели куриные, припущенные с соусом | 100 | 11,42 | 11,64 | 9,20 | 198,09 | 412,2 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 9,13 | 10,10 | 56,42 | 298,22 | 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 | | 890 | 29,26 | 30,29 | 132,63 | 862,27 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 5,91 | 6,96 | 29,77 | 201,65 | 542 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 5,91 | 6,96 | 53,77 | 296,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 52,01 | 56,47 | 261,64 | 1761,00 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 250 | 17,12 | 15,80 | 63,35 | 463,47 | 296 |
| | Булочка молочная | 100 | 1,17 | 4,85 | 22,99 | 222,24 | 112 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,49 | 20,65 | 93,36 | 714,17 | |
| ОБЕД | Закуска из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 136 | 4.1 |
| | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 3,08 | 5,45 | 17,42 | 131,82 | 134,1 |
| | Курица в соусе томатном | 100 | 11,14 | 14,06 | 2,33 | 207,22 | 405 |
| | Каша из гороха с маслом | 180 | 15,48 | 11,65 | 47,89 | 307,79 | 418,1 |
| | 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 | | 890 | 35,97 | 42,06 | 113,49 | 953,85 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 518.1 |
| | Пирог морковный | 100 | 6,68 | 7,29 | 21,80 | 190,46 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,88 | 7,49 | 44,6 | 290,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 61,34 | 70,20 | 251,45 | 1958,48 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 17400,0 | 570,9 | 583,4 | 2626,6 | 18306,0 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1740,00 | 57,09 | 58,34 | 262,66 | 1830,60 | |