



СОГЛАСОВАНО

И.О. Директор (должность)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

_____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

«Саратовский
 Комбинат
 Школьного
 Питания»

ОГРН 104610025002
 С А Р А Т О В • О К Т Я Б Р Ъ

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Каша перловая рассыпчатая	170	5,34	3,76	37,96	207,18	242
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Чай без сахара/Д	200	0,20	0,06	0,06	1,52	143,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,81	13,93	68,72	457,07	
ОБЕД	Икра свекольная/Д	60	1,06	1,70	6,19	44,41	8.9a
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне/Д	200	5,14	4,60	17,48	132,14	1.16
	Тефтели куриные/Д	90	15,82	2,12	17,59	153,16	390.4
	Капуста тушеная/Д	150	3,27	6,90	9,43	115,4	423
	Компот из смеси сухофруктов без сахара/Д	200	0,12	0,06	1,04	5,74	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	27,39	15,74	61,75	503,05	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный без сахара/Д	200	0,12	0,06	1,04	5,74	511.3
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	0,52	0,46	10,84	52,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	40,72	30,13	141,31	1012,86	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком/Д	200	7,72	4,86	25,14	176,32	6.4
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	300
	Булочка диабетическая/Д	50	4,00	1,53	27,60	142,64	574.1
	Чай с лимоном и без сахара/Д	200	0,24	0,00	0,16	3,26	11.10a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,31	12,14	53,25	400,72	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Суп овощной вегетарианский/Д	200	6,18	0,49	19,24	103,74	39.1
	Рыба под маринадом/Д	90	9,22	2,66	1,84	68,68	3.1
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	22,01	127,11	312
	Отвар шиповника/Д	200	0,32	0,14	4,48	21,8	11.14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	21,68	10,7	62,03	431,73	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Хлебцы диабетические	100	8,40	2,40	44,90	234	11.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,8	7,4	66,5	392	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	53,79	30,24	181,78	1224,45	
День 3							

ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью/Д	200	14,76	18,72	11,86	276,78	213.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
	Чай с молоком без сахара/Д	200	1,66	1,60	2,38	31,92	11.11a
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,82	20,72	24,04	355,7	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,72	4,40	15,22	111,7	155.3
	Котлета куриный	90	14,51	1,68	9,98	112,9	99.1
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	33,49	182,81	242
	Напиток ягодный без сахара/Д	200	0,14	0,06	1,02	6,16	511.8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,94	10,15	86,41	550,67	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	72,00	80	614
	Булочка диетическая/Д	100	8,00	3,05	55,35	285,27	574.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8	3,05	127,35	365,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,76	33,92	237,8	1271,64	
День 4							
ЗАВТРАК	Огурцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6/н
	Митбол куриный	90	14,30	1,67	9,09	108,2	412.1
	Каша гречневая рассыпчатая/Д	150	8,64	3,91	38,85	225,67	6.5a
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,26	11,40	59,7	108.1
	Чай без сахара/Д	200	0,20	0,06	0,06	1,52	143.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	25,36	5,93	59,91	398,99	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	117,24	147
	Рагу из птицы/Д	240	18,77	4,87	17,23	189,12	2.11
	Компот из смеси сухофруктов без сахара/Д	200	0,12	0,06	1,04	5,74	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	25,08	7,93	52,51	385,51	
ПОЛДНИК	Компот из яблок без сахара	200	0,20	0,20	4,90	23,5	11.5a
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	0,6	0,6	14,7	70,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	51,04	14,46	127,12	855	
День 5							
ЗАВТРАК	Капуста цветная отварная с маслом	200	5,38	6,64	9,06	118,62	50
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	300
	Хлебцы диетические	50	4,20	1,20	22,45	117	11.2
	Чай с лимоном и без сахара/Д	200	0,24	0,00	0,16	3,26	11.10a
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,17	13,59	32,02	317,38	
ОБЕД	Икра свекольная/Д	60	1,06	1,70	6,19	44,41	8.9a
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне/Д	200	1,98	5,10	7,56	86,18	1.2a
	Плов мясной/Д	240	16,42	31,54	50,62	585,12	2.10a
	Отвар шиповника/Д	200	0,32	0,14	4,48	21,8	11.14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	21,76	38,84	78,87	789,71	
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	0,4	0,4	28,8	122	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	38,33	52,83	139,69	1229,09	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	230	8,05	4,83	26,22	181,7	1/4
	Сыр порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	111
	Чай без сахара/Д	200	0,20	0,06	0,06	1,52	143.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,73	14,94	52,8	410,38	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне/Д	200	33,92	5,76	5,12	208,36	128.2
	Соус Болоньезе/Д	90	15,26	2,59	2,30	93,76	405.2
	Фасоль стручковая отварная с маслом	150	4,03	4,98	4,85	77,65	50.3
	Компот из смеси сухофруктов без сахара/Д	200	0,12	0,06	1,04	5,74	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	56,1	13,81	27,51	458,92	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный без сахара/Д	200	0,12	0,06	1,04	5,74	511.3
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	0,52	0,46	10,84	52,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	71,35	29,21	91,15	922,04	
День 7							
ЗАВТРАК	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21	17
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	33,49	182,81	242
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	300
	Хлебцы диетические	50	4,20	1,20	22,45	117	11.2
	Чай с лимоном и без сахара/Д	200	0,24	0,00	0,16	3,26	11.10а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,25	10,32	60,85	402,57	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне/Д	200	4,94	5,32	17,62	139,4	1.11в
	Гуляш из отварного мяса/Д	90	5,11	3,86	23,81	153,16	2.4
	Капуста тушеная/Д	150	3,27	6,94	9,44	115,4	423
	Отвар шиповника/Д	200	0,32	0,14	4,48	21,8	11.14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	16,34	20,82	69,81	540,16	
ПОЛДНИК	Чай с молоком без сахара/Д	200	1,66	1,60	2,38	31,92	11.11а
	Пирог морковный/Д	100	5,68	4,29	26,46	170,18	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,34	5,89	28,84	202,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	39,93	37,03	159,5	1144,83	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	17,34	11,92	20,51	254,88	302.1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
	Чай с молоком без сахара/Д	200	1,66	1,60	2,38	31,92	11.11а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,4	14,92	53,49	441,8	
ОБЕД	Икра свекольная/Д	60	1,06	1,70	6,19	44,41	8.9а
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134.1

	Жаркое из птицы/Д	240	14,28	17,09	14,71	270,31	407.2
	Напиток ягодный без сахара/Д	200	0,14	0,06	1,02	6,16	511.8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	20,02	23,57	45,62	477,86	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	72,00	80	614
	Булочка диетическая/Д	100	8,00	3,05	55,35	285,27	574.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8	3,05	127,35	365,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	50,42	41,54	226,46	1284,93	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	200	7,00	4,20	22,80	158	1/4
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
	Чай без сахара/Д	200	0,20	0,06	0,06	1,52	143.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	7,6	4,66	32,66	206,52	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157.2
	Голубцы ленивые	90	8,77	11,16	5,85	168,88	372
	Капуста цветная отварная с маслом	150	4,03	4,98	6,79	88,9	50
	Компот из смеси сухофруктов без сахара/Д	200	0,12	0,06	1,04	5,74	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	18,21	22	34,8	452,81	
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Печенье диетическое	100	7,90	25,00	64,40	427	2/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,9	25	83,4	502	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	33,71	51,66	150,86	1161,33	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Плов из отварной птицы	240	24,19	14,66	45,31	409,34	406
	Чай с лимоном и без сахара/Д	200	0,24	0,00	0,16	3,26	11.10а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,91	14,72	46,49	420,4	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне/Д	200	5,78	4,50	7,46	94,2	1.3а
	Митбол куриный	90	14,30	1,67	9,09	108,2	412.1
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	22,01	127,11	312
	Отвар шиповника/Д	200	0,32	0,14	4,48	21,8	11.14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	26,54	9,58	58,34	428,71	
ПОЛДНИК	Чай с клубникой без сахара	200	0,26	0,02	0,56	4,8	11.12а
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	0,66	0,42	10,36	51,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	52,11	24,72	115,19	900,91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15330	483,16	345,74	1570,86	11007,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1533	48,316	34,574	157,086	1100,708	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минераль ные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	164,67	Кальций (мг/сут)	338,457	
В1 (мг/сут)	1,478	Фосфор (мг/сут)	475,982	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	1,603	Магний (мг/сут)	165,54	
А (рет.экв/сут)	179	Железо (мг/сут)	12,494	Использованные сборники рецептов: Вне сборников Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Граценков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г. Технологические карты с приказа Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"
Д (мкг/сут)	3888	Фтор (мг/сут)	1,055	Возможные замены блюд: