

СОГЛАСОВАНО



ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

УТВЕРЖДАЮ

Д.С.Блинников

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 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 | 200 | 5,64 | 7,16 | 33,42 | 220,62 | 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 | | 500 | 13,47 | 13,63 | 80,44 | 525,45 | |
| ОБЕД | салат из свежих сезонных овощей с зеленью и рас.маслом | 80 | 0,80 | 4,00 | 4,00 | 57,60 | 61 |
| | Свекольник | 200 | 1,80 | 5,28 | 13,54 | 87,08 | 131 |
| | Ризотто со свининой и овощами | 240 | 11,64 | 20,38 | 65,82 | 437,33 | 265 |
| | Компот из ягод/фруктов | 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 | | 780 | 18,67 | 30,32 | 118,76 | 745,15 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1280 | 32,14 | 43,95 | 199,2 | 1270,6 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с соусом) | 200 | 20,12 | 12,56 | 39,04 | 347,48 | 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 | | 500 | 28,78 | 20,53 | 84,34 | 696,32 | |
| ОБЕД | салат из свежих сезонных овощей с зеленью и рас.маслом | 80 | 0,80 | 4,00 | 4,00 | 57,60 | 61 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,16 | 4,28 | 15,06 | 89 | 147 |
| | Курица в соусе томатном | 90 | 12,03 | 11,65 | 12,10 | 196,5 | 405 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 7,61 | 6,42 | 42,02 | 218,52 | 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 | | 780 | 28,87 | 27,13 | 123,82 | 796,68 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1280 | 57,65 | 47,66 | 208,16 | 1493 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 7,82 | 7,04 | 40,60 | 257,32 | 250 |
| | Йогурт порционный | 100 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 158 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,85 | 9,76 | 101,81 | 562,39 | |
| ОБЕД | салат из свежих сезонных овощей с зеленью и рас.маслом | 80 | 0,80 | 4,00 | 4,00 | 57,60 | 61 |
| | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 200 | 4,50 | 5,54 | 17,28 | 128,22 | 144,1 |
| | Котлеты рыбные с соусом | 90/20 | 10,36 | 10,30 | 14,00 | 155,87 | 345,1 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 7,91 | 45,65 | 291,2 | 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 | | 720 | 25,33 | 24,55 | 113,17 | 746,31 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1220 | 41,18 | 34,31 | 214,98 | 1308,7 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 15,40 | 28,80 | 291,9 | 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 | | 500 | 7,82 | 15,8 | 45,84 | 369,74 | |
| ОБЕД | салат из свежих сезонных овощей с зеленью и рас.маслом | 80 | 0,80 | 4,00 | 4,00 | 57,60 | 61 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,24 | 6,22 | 7,40 | 77,26 | 142,3 |
| | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 90/20 | 11,19 | 13,25 | 11,12 | 146,30 | 412,1 |
| | картофель молодой отварной | 150 | 3,01 | 4,92 | 24,48 | 159,00 | 444 |
| | 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 | | 720 | 21,67 | 29,05 | 82,40 | 545,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1220 | 29,49 | 44,85 | 128,24 | 915,44 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,92 | 7,98 | 36,94 | 292,26 | 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 | | 500 | 15,75 | 14,45 | 83,96 | 597,09 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ОБЕД | салат из свежих сезонных овощей с зеленью и рас.маслом | 80 | 0,80 | 4,00 | 4,00 | 57,60 | 61 |
| | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,46 | 7,36 | 13,94 | 155,64 | 134,1 |
| | Рагу из птицы со свежим кабачком и цв.капустой | 240 | 12,06 | 15,49 | 21,79 | 223,42 | 407 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | PLC 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 | | 780 | 18,87 | 23,51 | 79,51 | 634,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1280 | 34,62 | 37,96 | 163,47 | 1231,45 | |
| День 6 Неделя 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,64 | 7,16 | 33,42 | 220,62 | 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 | | 500 | 13,67 | 11,88 | 80,63 | 525,69 | |
| ОБЕД | салат из свежих сезонных овощей с зеленью и рас.маслом | 80 | 0,80 | 4,00 | 4,00 | 57,60 | 61 |
| | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200 | 1,54 | 6,94 | 9,82 | 90,08 | 128,1 |
| | Оладьи из печени по-кунцевски | 110 | 10,03 | 12,72 | 17,71 | 200,45 | 399 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 7,91 | 45,65 | 291,2 | 291 |
| | Компот фруктов/ягод | 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 | | 800 | 22,6 | 32,23 | 112,58 | 802,47 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1300 | 36,27 | 44,11 | 193,21 | 1328,16 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с зеленым горошком | 200 | 21,68 | 14,90 | 25,64 | 218,6 | 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 | | 500 | 30,34 | 22,87 | 70,94 | 567,44 | |
| ОБЕД | салат из свежих сезонных овощей с зеленью и рас.маслом | 80 | 0,80 | 4,00 | 4,00 | 57,60 | 61 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 3,94 | 6,48 | 7,88 | 193,18 | 156 |
| | Плов из отварной птицы | 240 | 13,17 | 28,73 | 55,23 | 483,26 | 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 | | 780 | 22,58 | 40,01 | 103,35 | 905,06 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1280 | 52,92 | 62,88 | 174,29 | 1472,5 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 7,82 | 7,04 | 40,60 | 257,32 | 250 |
| | Йогурт порционный | 100 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 158 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 13,42 | 12,04 | 69,22 | 443,78 | |
| ОБЕД | салат из свежих сезонных овощей с зеленью и рас.маслом | 80 | 0,80 | 4,00 | 4,00 | 57,60 | 61 |
| | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 200 | 4,50 | 6,54 | 17,28 | 186,23 | 144,1 |
| | Биточки рыбные с соусом | 90/20 | 11,85 | 11,74 | 14,03 | 190,92 | 345,2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,64 | 7,91 | 38,85 | 225,67 | 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 | | 720 | 31,26 | 26,97 | 120,80 | 837,88 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1220 | 44,68 | 39,01 | 190,02 | 1281,66 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 15,40 | 28,80 | 291,9 | 266 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 112 |
| | Кисель плодово - ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 119,00 | 383 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 7,56 | 15,8 | 48,58 | 457,9 | |
| ОБЕД | салат из свежих сезонных овощей с зеленью и рас.маслом | 80 | 0,80 | 4,00 | 4,00 | 57,60 | 61 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,24 | 6,22 | 7,40 | 77,26 | 142,3 |
| | Перец фаршированный рисом и мясом кур в овощной подливе | 150/50 | 29,26 | 20,28 | 10,84 | 208,28 | 412,2 |
| | 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 | | 740 | 35,93 | 27,16 | 53,64 | 606,28 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1240 | 43,49 | 42,96 | 102,22 | 1064,18 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 8,70 | 15,64 | 50,68 | 240,65 | 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 | | 500 | 16,53 | 22,11 | 97,7 | 545,48 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,46 | 7,36 | 13,94 | 155,64 | 134,1 |
| | Курица в соусе томатном | 90 | 12,03 | 11,65 | 12,10 | 196,5 | 405 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,47 | 11,73 | 36,23 | 218,21 | 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 | 700 | 21,63 | 31,54 | 98,51 | 741,37 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1200 | 38,16 | 53,65 | 196,21 | 1286,85 |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 12520 | 410,6 | 451,34 | 1770 | 12652,54 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1252 | 41,06 | 45,134 | 177 | 1265,254 |

| Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3 | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------------------|
| завтрак 20-30% | 500 | 15,4-19,3 | 15,8-19,8 | 67-83,8 | 470-587,5 |
| обед 30-35% | 700 | 23,1-26,9 | 23,7-27,7 | 100,5-117,3 | 705-822,5 |
| завтрак | 500 | 16,32 | 15,89 | 76,346 | 529,13 |
| обед | 752 | 24,74 | 29,25 | 100,65 | 736,126 |