



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Д.С. Блинников

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

декабрь 2022г.

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 | 6,18 | 34,10 | 184,18 | 260 |
| | 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 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 1,70 | 10,90 | 131 | 501 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | 590 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,33 | 22,86 | 95,69 | 679,82 | |
| ОБЕД | Закуска из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 7,10 | 9,60 | 136 | 4.1 |
| | Свекольник | 250 | 2,56 | 6,50 | 19,43 | 121,35 | 131 |
| | Курица в соусе томатном | 100 | 16,81 | 12,94 | 2,33 | 197,22 | 405 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,97 | 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 | 31,37 | 31,892 | 119,015 | 859,39 | |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,54 | 7,87 | 51,16 | 330,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 57,24 | 62,622 | 265,865 | 1869,61 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с морковью (с соусом) | 200 | 18,04 | 16,90 | 40,78 | 364,56 | 233 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | 112 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 600 | 20,1 | 17,3 | 64,22 | 481,4 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 6,90 | 7,70 | 119 | 115 |
| | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 2,88 | 5,45 | 17,42 | 131,82 | 134.1 |
| | Кнели из кур с рисом | 100 | 12,81 | 10,65 | 9,47 | 188,79 | 411 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,17 | 7,49 | 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 | 33,03 | 31,27 | 131,85 | 945,48 | |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,29 | 8,73 | 48,67 | 351,04 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1790 | 63,42 | 57,3 | 244,74 | 1777,92 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 250 | 9,78 | 12,80 | 38,15 | 321,65 | 250 |
| | Булочка домашняя | 100 | 8,40 | 5,97 | 38,06 | 282 | 564 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | PLC 10.86. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,18 | 18,77 | 95,21 | 678,65 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 100 | 1,48 | 2,62 | 9,86 | 68,74 | 119 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной | 250 | 2,73 | 6,58 | 14,20 | 127,98 | 142.1 |
| | Котлеты рыбные в соусе | 100 | 11,95 | 8,51 | 9,92 | 159,99 | 343 |
| | Картофельное пюре | 180 | 6,78 | 12,92 | 45,62 | 289,2 | 429 |
| | 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 | 27,61 | 31,43 | 115,84 | 816,92 | |
| 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 | 53,59 | 58,21 | 259,35 | 1742,24 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Плов из отварной птицы | 240 | 14,17 | 12,47 | 33,26 | 325,06 | 406 |
| | Пряники | 50 | 2,40 | 1,40 | 26,62 | 101,48 | 589 |
| | Закуска из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 7,10 | 9,60 | 136 | 4.1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 620 | 20,80 | 21,27 | 91,48 | 663,88 | |
| ОБЕД | Кукуруза консервированная | 100 | 2,20 | 2,40 | 11,20 | 75,98 | 245 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 167,25 | 147 |
| | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 100 | 11,42 | 12,64 | 9,20 | 198,09 | 412.1 |
| | Каша из гороха с маслом | 180 | 11,50 | 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 | 32,25 | 30,20 | 122,52 | 912,25 | |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,65 | 7,87 | 51,01 | 386,49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1810 | 60,70 | 59,34 | 265,01 | 1962,62 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,97 | 4,69 | 52,26 | 241,68 | 291 |
| | Тефтели из говядины "ежики" с соусом | 90 | 11,58 | 12,38 | 9,66 | 193,12 | 390,1 |
| | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 107 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 590 | 22,58 | 17,79 | 94,74 | 593,76 | |
| ОБЕД | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,10 | 3,20 | 6,50 | 66,97 | 244 |
| | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 2,30 | 4,25 | 21,38 | 164,38 | 144,2 |
| | Рагу из птицы | 280 | 21,36 | 26,77 | 46,63 | 465,13 | 407 |
| | 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 | 33,03 | 35 | 125,15 | 931,53 | |
| 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 | 7,27 | 7,76 | 38,47 | 239,67 | 543,3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,27 | 7,76 | 45,45 | 266,21 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1780 | 62,88 | 60,55 | 265,34 | 1791,50 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 10,05 | 7,95 | 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 | 2,72 | 22,96 | 136,84 | 590 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,7 | 20,93 | 92,48 | 638,87 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 6,90 | 7,70 | 119 | 115 |
| | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250 | 4,43 | 6,43 | 13,53 | 122,6 | 128,1 |
| | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 100 | 11,42 | 12,64 | 9,20 | 186,98 | 412,1 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,97 | 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 | 28,15 | 31,32 | 118,09 | 833,40 | |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,54 | 7,87 | 51,16 | 330,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 54,39 | 60,12 | 261,73 | 1802,67 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 150 | 11,47 | 9,02 | 21,45 | 212,22 | 301 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | 112 |
| | 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 лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 610 | 18,98 | 19,68 | 65,62 | 526,86 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 100 | 1,33 | 0,17 | 7,17 | 35 | 17 |
| | 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 | 30,96 | 30,62 | 116,06 | 905,07 | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511,1 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 7,27 | 7,76 | 38,47 | 239,67 | 543,3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,57 | 7,88 | 47,65 | 279,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1800 | 57,51 | 58,18 | 229,33 | 1711,34 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 107 |
| | Котлеты из говядины, припущенные в соусе | 90 | 8,10 | 11,99 | 9,85 | 176,2 | 381 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,17 | 7,49 | 46,62 | 270,81 | 237 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 590 | 22,30 | 20,20 | 89,29 | 605,97 | |
| ОБЕД | Кукуруза консервированная | 100 | 2,20 | 2,40 | 11,20 | 75,98 | 245 |
| | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 250 | 5,62 | 5,67 | 21,60 | 160,28 | 144,1 |
| | Биточки рыбные с соусом | 100 | 12,45 | 10,20 | 12,09 | 149,67 | 345,2 |
| | Картофель отварной с маслом | 180 | 4,20 | 11,60 | 38,45 | 251,47 | 426 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | РЦ 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 | 28,82 | 30,53 | 127,12 | 835,10 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 18,60 | 158 | 516,1 |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Пирог морковный | 100 | 3,68 | 4,29 | 29,80 | 190,46 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,08 | 9,29 | 48,4 | 348,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1780 | 60,20 | 60,02 | 264,81 | 1789,53 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 9,25 | 11,75 | 36,00 | 364,87 | 266 |
| | Булочка ванильная | 100 | 8,74 | 7,65 | 41,43 | 213,97 | 563 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 18,25 | 19,4 | 84,67 | 609,68 | |
| ОБЕД | Икра 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 | 9,25 | 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 | 9,10 | 54,42 | 271,22 | 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 | 29,29 | 118,13 | 835,26 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 7,91 | 7,96 | 29,17 | 201,65 | 542 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,91 | 7,96 | 51,17 | 296,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 55,42 | 56,65 | 253,97 | 1741,59 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 15,70 | 16,64 | 50,68 | 395,78 | 296 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 111 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 112 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 590 | 19,5 | 18,4 | 92,96 | 599,54 | |
| ОБЕД | Закуска из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 7,10 | 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 | 16,81 | 12,94 | 2,33 | 197,22 | 405 |
| | Рагу из овощей | 180 | 4,16 | 10,12 | 50,68 | 237,85 | 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 | | 890 | 30,32 | 36,41 | 116,27 | 873,91 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 518,1 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100 | 7,76 | 7,73 | 27,95 | 225,13 | 454,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,96 | 7,93 | 50,75 | 325,13 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1780 | 57,78 | 62,74 | 259,98 | 1798,58 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 17700,0 | 583,1 | 595,7 | 2570,1 | 17987,6 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1475,00 | 48,59 | 49,64 | 214,18 | 1498,97 | |