

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"
 Директор (должность)
 Д.С.Блинников (ФИО)
 9.01.2024 г. (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5		
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	260	40
	Чай с сахаром и брусникой	100	0,22	0,06	7,20	29,08	242,2	30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	500	16,62	16,94	70,32	486,82		90,00
	Тефтели куриные	200	2,16	2,28	15,06	89	147	34
	Соус Бешамель	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390,4	70
	Каша гречневая рассыпчатая	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1	3
	Компот из смородины	150	7,64	7,91	38,85	275,67	231	27
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	720	24,29	24,62	102,19	713,84		158,50
	Компот из замороженной ягоды	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543,3	30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	9,51	9,56	42,63	281,81		55
День 2								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,42	51,12	215,14	1482,47		303,5
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32		40
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7	35
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,23	18,62	69,85	541,03		98
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131	39
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	6/н	73
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312	40
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	194,23	173	37
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	700	24,91	25,16	114,5	710,62		181,5
	Булочка с корицей	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	10,31	10,00	25,13	245,94	438	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	10,31	10	40,13	340,94		57
День 3								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,45	53,78	224,48	1592,59		336,5
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117	70
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270	28
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,11	16,32	80,33	561,03		118
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3	37
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410,1	70
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418,1	20
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10,86.	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	720	24,61	25,65	104,22	751,67		158,5
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	200	4,50	5,00	15,60	158		24
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4	33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	10,26	9,73	44,55	333,13		57
День 4								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,98	51,7	229,1	1648,83		333,5
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00		
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59		
	Голубцы ленивые из кур	90	8,00	8,54	8,52	163,37	372,2	70
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	18,82	17,81	70,15	509,44	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1	34
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	52,79	423,23	407	100
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,1	24,58	106,47	706,63		165,5
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1	24
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2	37
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64		61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	52,59	52,87	224,58	1541,71		345,5
День 5								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296	50
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47		15

Чай с клубникой и сахаром

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	20
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	500	18,36	18,72	68,54	476		85
	Плов со свиной	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,2	36
	Напиток из шиповника	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265	110
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,17	26,05	111,9	710,98		169,5
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	18
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	36
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	39,68	278,14		54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,15	55,17	220,12	1465,12		308,5
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268	40
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1	35
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,74	17,75	71,51	484,21		85
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2	37
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	405	75
	Фузилли отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	291	28
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,1	25,34	103,18	711,44		171,5
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555,1	28
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3		50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	46,20	29,10	233,57	1384,64		306,5
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	160	10,40	11,30	14,46	230,32	302	72
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108		5
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85	564	26
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,22	82,17	575,25		123
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157,2	30
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	410	79
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,23	25,01	102,12	733,12	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158		24
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,4	348,46		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	53,77	53,52	231,69	1656,83		247,5
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	267	40
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565	33
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,44	16,87	81,76	541,45		88
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3	36
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407	100
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25	25,91	102,65	741,72		165,50
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100		24
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,55	53,58	232,98	1584,82		308,50
День 9								
ОБЕД	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00		
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59		
	Нагетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н	75
	Рис отварной	150	3,87	4,70	38,09	218,03	414	25
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	3
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2	20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	17,96	17,62	81,89	496,56		127
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144	34
	Голубцы ленивые	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372	75
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,18	24,54	115,58	746,62	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555	34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41		59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	52,24	52,89	245,44	1533,59		342,5
День 10								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,90	7,04	40,14	264,1	165	40
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563	26
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,9	16,7	78,63	511,29		86
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1	34
	Бефстроганов из кур	90	11,50	11,01	22,97	220,03	366	77
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,88	24,05	108,64	711,38		161,5

ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	47,7	346,6		53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,4	51,15	234,97	1569,27		300,5
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1900	55,86	55,51	263,91	1769,73		356,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2090	76,98	76,92	319,56	2241,36		464,5

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
полдник 10-15%	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5

Фактическое среднее значение по меню					
	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	509	18	18	76	518
обед	708	25	25	107	724
полдник	300	10	10	45	319

СОГЛАСОВАНО

 (подпись)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Директор

(должность)

Д.С.Блинников

(ФИО)

9.01.2024 г

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,68	8,58	35,10	274,38		
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	260	50
	Чай с сахаром и брусничкой						242,2	30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119		19
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147	42
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390,4	78
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237	32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,33	31,36	123,05	925,82		198,5
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543,3	30
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14		25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	511,1	55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,80	59,58	243,82	1765,33		353,5
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65		50
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7	35
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,19	20,38	80	605,36		108
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	13
	Свекольник	250	2,25	7,43	14,43	120,85	131	39
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,85	39,14	224,47	б/н	81
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	236,7	312	48
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	233,88	173	43
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,71	29,49	131,05	834,61		210,50
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438	35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,21	59,87	251,18	1780,91		375,50
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117	88
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270	28
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,64	18,71	87,84	622,9		136
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13		23
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155,3	46
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410,1	78
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418,1	24
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PLC 10,86.	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,58	28,23	115,66	826,9		202,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158		24
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,48	56,67	248,05	1782,93		395,5
День 4								
ЗАВТРАК	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33		
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98		
	Голубцы ленивые из кур	100	8,10	9,50	9,47	181,52	372,2	78
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,17	9,50	46,62	270,81	237	32
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,92	20,4	81,14	584,06	
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119	28
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144,1	42
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407	117
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,72	28,05	130,66	878,25		218,5
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100		24
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2	37
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64		61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	59,31	58,93	259,76	1787,95		411,50

День 5									
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73			
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	296	63	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	47		15	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Морковь отварная	550	21,76	22,30	81,21	574,95	494,1	20	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	100	1,17	0,10	5,67	28,33		98	
	Глов со свиной	250	4,05	6,23	10,50	106,57		13	
	Напиток из шиповника	280	20,76	20,92	70,72	543,09	142,2	45	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,32	0,14	11,46	48,32		128	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	519	17	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	890	30,26	28,02	119,77	838,21		2,5	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	209,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		300	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	36	
Неделя 2 День 6									
		1740	61,64	60,72	240,66	1691,3		54	
361,5									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	285,77	268	50	
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1	35	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	550	19,15	19,54	79,86	549,36		95	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	100	1,90	8,90	7,70	119		19	
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128,2	46	
	Фузилли отварные с маслом	100	14,47	14,10	26,78	272,88	405	83	
	Компот из замороженной ягоды	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291	33	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4	
	ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Брецель	890	30,14	31,08	119,89	870,85		2,5	
	Кисель витаминизированный	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555,1	212,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		300	10,22	9,67	39,27	345,3	614	22	
50									
1740 59,51 60,29 239,02 1765,51 357,5									
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	210	10,92	11,90	15,20	241,84	302	94	
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108		5	
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85	564	26	
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	Морковь отварная	550	18,88	18,82	82,91	586,77		145	
	Суп-лапша домашняя	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	13	
	Митбол из индейки	250	2,35	5,33	8,05	124,43	157,2	37	
	Соус Бешамель	100	11,93	12,56	24,79	256,9	410	87	
	Каша гречневая рассыпчатая	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1	3	
	Напиток из шиповника	180	9,20	9,50	46,62	270,81	237	32	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,32	0,14	11,46	48,32		17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	519	4	
	ИТОГО ЗА ОБЕД								
	ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	910	29,62	29,03	119,65	857,17		2,5
Пирог морковный		200	4,50	5,00	15,60	158		195,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		300	10,18	10,29	47,40	348,46	б/н	31	
55									
1760 40,97 39,42 172,72 1233,96 263,5									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,15	8,73	21,18	365,33	267	50	
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565	33	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	Икра свекольная	550	18,67	18,62	86	614,52		98	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119	28	
	Жаркое из птицы	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142,3	45	
	Компот из кураги	280	19,10	20,50	55,97	513,57	407	117	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4	
	ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	890	31,26	31,14	122,36	903,15		2,5	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	200	0,20	0,20	12,80	100		219,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		300	10,11	10,8	48,57	301,65	542	31	
56									
1740 60,04 60,56 256,93 1819,32 372,5									
ЗАВТРАК	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33			
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98			
	Наггетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н	83	
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414	30	
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9		3	
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2	20	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
	ОБЕД	Огурцы соленые	625	20,4	19,87	96,3	568,23		140
		Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	100	0,80	0,10	1,70	13		23
Голубцы ленивые		250	2,30	5,50	22,63	161,7	144	46	
Соус томатный		100	11,74	17,50	17,40	261	372	83	
Каша пшеничная		20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3	
Компот из смеси сухофруктов		180	9,13	4,10	50,42	262,22	243	24	
Хлеб пшеничный витаминизированный		200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,27	11,40	59,7		4	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	910	28,13	28,58	125,26	861,76	1720	203,5	
	Крендель сахарный	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		300	10,1	10,73	47,97	290,41	555	34	
59									
1835 58,63 59,18 269,53 1720,4 402,5									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	9,90	44,98	303,13	165	50	
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563	26	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		550	19,38	19,56	83,47	550,32		96	

ОБЕД	Морковь отварная							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	13
	Бефстроганов из кур	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1	42
	Каша гречневая рассыпчатая	100	12,77	13,50	25,52	244,48	366	85
	Напиток из шиповника	180	9,20	8,50	46,62	270,81	237	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	890	30,5	28,32	128,11	835,66		195,5
	Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	9,62	10,4	47,7	346,6		53
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1740	59,5	58,28	259,28	1732,58		344,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1763	57,709	57,35	244,095	1708,019		363,8

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	565	20	20	84	581
обед	898	30	29	124	863
полдник	300	10	10	45	319