



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Гимназия № 75 имени Д.М. Карбышева"
Емельянова У.В.

08.01.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Цибульская Н.И.
Н.И. Цибульская

08.01.2024г.



Ежедневное 40 дневное меню основного (организованного) питания учащихся в школьных столовых Ленинского района г. Саратова

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,68	8,58	35,10	274,38	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242,2
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,96	18,66	78,14	557,7	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390,4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,33	31,36	123,05	925,82	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543,3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,80	59,58	243,82	1765,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,19	20,38	80	605,36	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	2,25	7,43	14,43	120,85	131
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,85	39,14	224,47	611
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	236,7	312
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	233,88	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,71	29,49	131,05	834,61	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,21	59,87	251,18	1780,91	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,64	18,71	87,84	622,9	
ОБЕД	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155,3
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418,1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	10,86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,58	28,23	115,66	826,9	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,48	56,67	248,05	1782,93	
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
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,17	9,50	46,62	270,81	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
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
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144,1
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407

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
	Суп картофельный с бобовыми на	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144,1

	курином бульоне						
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,72	28,05	130,66	878,25	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	59,31	58,93	259,76	1787,95	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,76	22,30	81,21	574,95	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142.2
	Плов со свининой	280	20,76	20,92	70,72	543,09	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,26	28,02	119,77	838,21	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,64	60,72	240,66	1691,3	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	285,77	268
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,15	19,54	79,86	549,36	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128.2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88	405
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	

	витаминизированный						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,14	31,08	119,89	870,85	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,51	60,29	239,02	1765,51	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	210	10,92	11,90	15,20	241,84	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85	564
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,88	18,82	82,91	586,77	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	8,05	124,43	157.2
	Митбол из индейки	100	11,93	12,56	24,79	256,9	410
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,62	29,03	119,65	857,17	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,40	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	40,97	39,42	172,72	1233,96	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,15	8,73	21,18	365,33	267
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,67	18,62	86	614,52	
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142.3
	Жаркое из птицы	280	19,70	20,50	55,97	513,57	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,86	31,14	122,36	903,15	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,64	60,56	256,93	1819,32	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Наггетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	19,93	19,83	94,03	556,9	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7	144
	Голубцы ленивые	100	11,74	17,50	17,40	261	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,13	28,58	125,26	861,76	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,16	59,14	267,26	1709,07	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	9,90	44,98	303,13	165
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,38	19,56	83,47	550,32	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Бефстроганов из кур	100	12,77	13,50	25,52	244,48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	8,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,5	28,32	128,11	835,66	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	47,7	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,5	58,28	259,2	1732,58	

				8		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1759 0	577,2 2	573,4 6	2438, 68	17068,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1759	57,72 2	57,34 6	243,8 68	1706,886	
	завтрак	561	20	20	83	580
	обед	898	30	29	124	863
	полдник	300	10	10	45	319