

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Гимназия № 75 имени Д.М. Карбышева"

Алтунин Артем Николаевич

(подпись)  
01.12.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
Цибульская Нина Ивановна

Цибульская Нина Ивановна

(подпись)  
01.12.2022г.



### Ежедневное 10 дневное меню основного (организованного) питания учащихся в школьных столовых Ленинского района г. Саратова

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,33</b>	<b>22,86</b>	<b>95,69</b>	<b>679,82</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,37</b>	<b>31,892</b>	<b>119,015</b>	<b>859,39</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,87</b>	<b>51,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>57,24</b>	<b>62,622</b>	<b>265,865</b>	<b>1869,61</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>20,1</b>	<b>17,3</b>	<b>64,22</b>	<b>481,4</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>33,03</b>	<b>31,27</b>	<b>131,85</b>	<b>945,48</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,29</b>	<b>8,73</b>	<b>48,67</b>	<b>351,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>63,42</b>	<b>57,3</b>	<b>244,74</b>	<b>1777,92</b>	
<b>День 3</b>							
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	РЦ 10.86.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,18</b>	<b>18,77</b>	<b>95,21</b>	<b>678,65</b>	
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
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27,61</b>	<b>31,43</b>	<b>115,84</b>	<b>816,92</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>8,01</b>	<b>48,3</b>	<b>246,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>53,59</b>	<b>58,21</b>	<b>259,35</b>	<b>1742,24</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	14,17	12,47	33,26	325,06	406

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 белокачанной 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>20,80</b>	<b>21,27</b>	<b>91,48</b>	<b>663,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>32,25</b>	<b>30,20</b>	<b>122,52</b>	<b>912,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, 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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,65</b>	<b>7,87</b>	<b>51,01</b>	<b>386,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1810</b>	<b>60,70</b>	<b>59,34</b>	<b>265,01</b>	<b>1962,62</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>22,58</b>	<b>17,79</b>	<b>94,74</b>	<b>593,76</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>33,03</b>	<b>35</b>	<b>125,15</b>	<b>931,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,27</b>	<b>7,76</b>	<b>45,45</b>	<b>266,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1780</b>	<b>62,8</b>	<b>60,5</b>	<b>265,3</b>	<b>1791,5</b>	

			8	5	4	0	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,0 5	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>20,9 3</b>	<b>92,48</b>	<b>638,87</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	11,4 2	12,6 4	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,1 5</b>	<b>31,3 2</b>	<b>118,0 9</b>	<b>833,40</b>	
<b>ПОЛДНИ К</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,87</b>	<b>51,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>54,3 9</b>	<b>60,1 2</b>	<b>261,7 3</b>	<b>1802,6 7</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	11,4 7	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>18,9 8</b>	<b>19,6 8</b>	<b>65,62</b>	<b>526,86</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	20,0 3	21,5 5	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,9 6</b>	<b>30,6 2</b>	<b>116,0 6</b>	<b>905,07</b>	
<b>ПОЛДНИ К</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,57</b>	<b>7,88</b>	<b>47,65</b>	<b>279,41</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>57,5</b>	<b>58,1</b>	<b>229,3</b>	<b>1711,3</b>	
			<b>1</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>22,30</b>	<b>20,20</b>	<b>89,29</b>	<b>605,97</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,82</b>	<b>30,53</b>	<b>127,12</b>	<b>835,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,08</b>	<b>9,29</b>	<b>48,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1780</b>	<b>60,20</b>	<b>60,02</b>	<b>264,81</b>	<b>1789,53</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,25</b>	<b>19,4</b>	<b>84,67</b>	<b>609,68</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29,26</b>	<b>29,29</b>	<b>118,13</b>	<b>835,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,91</b>	<b>7,96</b>	<b>51,17</b>	<b>296,65</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>55,4</b>	<b>56,6</b>	<b>253,9</b>	<b>1741,5</b>	
			<b>2</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,5</b>	<b>18,4</b>	<b>92,96</b>	<b>599,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,32</b>	<b>36,41</b>	<b>116,27</b>	<b>873,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, 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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,96</b>	<b>7,93</b>	<b>50,75</b>	<b>325,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1780</b>	<b>57,78</b>	<b>62,74</b>	<b>259,98</b>	<b>1798,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17700,0</b>	<b>583,1</b>	<b>595,7</b>	<b>2570,1</b>	<b>17987,6</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1475,00</b>	<b>48,59</b>	<b>49,64</b>	<b>214,18</b>	<b>1498,97</b>	