

№ Директор МОУ "Гимназия № 75 имени Д.М. Карбышева"
С.А. Муханова

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

ИП Цибульская Н.И.



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		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	250	10,90	10,25	40,75	350,53	187
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	30,16	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,74	19,13	94,41	669,03	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	3,90	7,70	119	115
	Суп Минестроне	250	4,33	5,27	11,27	152,15	143
	Ризотто со свининой и овощами	280	20,58	21,27	68,68	510,88	265
	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	31,24	31,1	123,05	945,17	
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	57,52	58,1	268,62	1944,6	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17,30	19,04	49,62	405,54	117
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,96	0,24	9,00	45,6	112
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,52	19,44	86,42	586,78	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	100	11,82	13,52	11,75	153,52	390,2
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	6,01	42,71	229,68	291
	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	29,44	28,38	132,38	818,82
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:		1750	61,25	56,55	267,47	1766,64	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	250	12,30	15,55	35,20	305,1	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,22	20,06	91,63	612,66
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4,1
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	118,85	131
	Фрикасе из рыбы	100	11,95	9,95	10,05	157,44	342
	Паззля с овощами	180	8,56	12,43	46,58	239,74	58
	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	29,03	31,88	121,69	823,05
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	57,05	59,95	261,62	1682,38	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	10,98	11,68	12,30	141,48	301
	Капуста цветная отварная с маслом	150	4,04	4,98	6,80	180,47	50
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	3,90	2,59	51,07	182,49	242,1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,18	19,25	77,41	535,28	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,07	5,30	10,50	96	66
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142,3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	11,77	11,02	11,37	199,05	410
	Каша из гороха с маслом	180	10,68	9,45	49,09	283,79	418,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД		530	15,32	20,04	80,21	615,73

ПОЛДНИК	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	266,49	555,1

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	366,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	57,58	58,82	244,03	1760,33	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,98	11,95	24,18	205,13	165
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,92	20,6	78,63	547,56	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,30	6,80	11,80	130	76
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	3,30	5,25	18,13	111	144.2
	Голубцы ленивые	100	9,91	11,33	7,06	198,54	372
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	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	30,23	31,24	130,39	908,05	
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:		1740	56,42	59,6	254,47	1721,82	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с сухофрактами	250	11,13	5,80	36,95	231,43	70
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	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
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,78	19,78	84,66	624,53	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Суп-лапша на курином бульоне	250	3,15	5,13	8,65	124,85	157.2
	Курица паприкаш	100	10,43	13,06	13,34	185,62	405
	Макаронные изделия отварные	180	10,97	6,49	52,66	289,68	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	30,88	31,24	117,75	882,29	
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	58,2	58,89	253,57	1837,22	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	150	11,54	13,57	23,02	258,85	302
	Фрукт свежий, сезонный	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	18,65	18,23	76,41	518,69	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	2,92	5,18	12,27	112,6	128.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	13,46	13,75	18,49	233,47	399
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	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	32,22	27,03	118,32	800,9	
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:		1850	58,44	53,14	242,38	1599	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	7,80	7,75	8,47	109,78	412.1
	Рис отварной с овощами	180	4,50	6,76	35,75	195,42	58
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Булочка дорожная с повидлом	60	4,37	4,13	34,61	191,48	565
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,87	18,8	106,41	629,94	
ОБЕД	Салат картофельный с цветной капустой	100	1,03	8,28	9,33	101,43	46
	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	250	4,02	5,67	19,60	160,28	144.1
	Рыба под маринадом	100	10,05	6,95	2,14	193,32	343
	Картофель отварной	180	3,64	11,47	39,95	219,14	173
	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	25,01	33,15	121,66	909,23	
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:		1760	53,96	61,24	276,47	1887,63	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	9,03	10,62	48,83	325,05	269
	Бутерброд горячий с куриным филе	60	8,99	3,76	15,83	133,08	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,28	19,1	91,86	655,81	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142.3
	Митбол из индейки в томатном соусе	100	11,81	12,84	11,49	233,8	410
	Каша из гороха с маслом	180	10,68	9,45	49,09	283,79	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	31,2	30,84	115,09	866,05	
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	60,39	57,9	258,12	1818,51	
День 10							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с яйцом	250	7,62	10,90	35,28	242,05	297
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,41	21,41	89,28	629,49	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4.1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Курица в соусе томатном	100	11,14	14,06	5,67	196,11	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,10	7,80	58,24	286,22	243
	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	29,59	33,21	129,47	921,17	
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:		1740	57,96	62,55	269,5	1875,79	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17540	578,7 7	586,7 4	2596, 25	17883,92	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1754	57,87 7	58,67 4	259,6 25	1788,392	