



СОГЛАСОВАНО

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

Емельярова У.В.

(подпись)

20.11.2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Цибульская Н. И.

Цибульская Нина Ивановна

(подпись)

20.11.2023г.

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 "Дружба" | 250 | 7,78 | 8,58 | 34,10 | 264,38 | 260 |
| | Блинчики с повидлом | 100 | 11,06 | 10,02 | 35,84 | 254,24 | 242,2 |
| | Чай с сахаром и брусничкой | 200 | 0,22 | 0,06 | 7,20 | 29,08 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 19,06 | 18,66 | 77,14 | 547,7 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 115 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 147 |
| | Тестели 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 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| 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 | 57,90 | 59,58 | 242,82 | 1755,33 | |
| 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 | 80,00 | 605,36 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250 | 1,92 | 6,18 | 12,27 | 112,6 | 128,1 |
| | Наггетсы рыбные | 100 | 15,74 | 11,86 | 39,14 | 224,48 | б/н |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 9,36 | 24,53 | 245,96 | 312 |
| | или Картофель отварной | 180 | 3,64 | 9,66 | 24,35 | 243,9 | 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 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 28,38 | 28,25 | 128,89 | 835,63 | |
| 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 | 10,00 | 40,13 | 340,94 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 58,88 | 58,63 | 249,02 | 1781,93 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с ягодным соусом | 250 | 15,15 | 10,70 | 35,05 | 288,1 | 117 |
| | Маффин витаминизированный | 100 | 4,30 | 8,70 | 40,05 | 241,88 | 585,1 |
| | Напиток теплый из вишни | 200 | 0,16 | 0,04 | 9,10 | 36,94 | 511,2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 19,61 | 19,44 | 84,20 | 566,92 | |
| ОБЕД | Огурцы соленные | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250 | 3,22 | 6,80 | 19,80 | 111,6 | 165,3 |
| | Бефстроганов из кур | 100 | 14,70 | 16,70 | 26,63 | 277,06 | 366 |
| | Каша из гороха с маслом | 180 | 5,97 | 4,45 | 43,09 | 283,79 | 418,1 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | РЦ 10,86 |
| | 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 | 28,65 | 28,68 | 131,64 | 872,35 | |
| 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: | | 1740 | 58,52 | 57,85 | 260,39 | 1772,4 | |
| 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 | 100 | 8,41 | 10,37 | 9,27 | 162,21 | 372 |
| | 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 |

| День 4 | | | | | | | |
|----------------|----------------|-----|------|------|------|-------|--|
| ЗАВТРАК | Овощи отварные | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | |
| | или Овощи | 100 | 1,43 | 0,83 | 2,83 | 75,98 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | консервированные | | | | | | |
| | Голубцы ленивые | 100 | 8,41 | 10,37 | 9,27 | 162,21 | 372 |
| | 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 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 525 | 20,06 | 21,17 | 75,27 | 536,42 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 100 | 1,48 | 2,62 | 10,66 | 68,74 | 119 |
| | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 2,30 | 5,50 | 23,60 | 161,7 | 155.3 |
| | Рагу из птицы | 280 | 21,07 | 22,74 | 68,10 | 511 | 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 | 29,05 | 31,55 | 133,94 | 895,48 | |
| ПОЛДН ИК | 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: | | 1715 | 58,78 | 63,20 | 257,17 | 1757,54 | |
| 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 | 112 |
| | 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 | 142.3 |
| | Плов со свиной | 280 | 20,76 | 20,63 | 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 | 27,73 | 119,77 | 838,21 | |
| ПОЛДН ИК | 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 | 60,43 | 240,66 | 1691,3 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 7,05 | 8,95 | 41,77 | 275,77 | 268 |
| | Напиток теплый клубничный | 200 | 0,22 | 0,12 | 9,08 | 38,02 | 511.3 |
| | Блинчики с молочным сладким соусом | 100 | 11,90 | 10,59 | 31,07 | 235,13 | 242.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 19,17 | 19,66 | 81,92 | 548,92 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 115 |
| | 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 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 | 30,14 | 31,08 | 119,89 | 870,85 | |
| ПОЛДН | Брецель | 100 | 10,22 | 9,67 | 24,27 | 250,3 | 555 |
| ИК | 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 | 59,53 | 60,41 | 241,08 | 1765,07 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с брокколи | 200 | 13,34 | 13,20 | 22,30 | 275,93 | 302 |
| | Фрукт сезонный, мандарин | 70 | 0,80 | 0,20 | 8,50 | 38 | 111 |
| | Коржик молочный витаминизированный | 80 | 4,74 | 5,86 | 39,71 | 207,85 | 579 |
| | Чай с сахаром и брусникой | 200 | 0,22 | 0,06 | 7,20 | 29,08 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 19,10 | 19,32 | 77,71 | 550,86 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,93 | 5,98 | 17,60 | 136,78 | 134.3 |
| | Рыба под маринадом | 100 | 11,62 | 11,9 | 30,07 | 222,97 | 343 |
| | Каша из гороха с маслом | 180 | 9,48 | 10,45 | 43,09 | 283,79 | 418.1 |
| | 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 | 29,48 | 29,20 | 129,31 | 832,09 | |
| ПОЛДН | Кисломолочный продукт | 200 | 4,50 | 5,00 | 15,60 | 158 | |
| ИК | Пирог морковный | 100 | 5,68 | 5,29 | 31,80 | 190,46 | 6/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,18 | 10,29 | 47,40 | 348,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 58,76 | 58,81 | 254,42 | 1731,41 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 12,63 | 13,73 | 43,68 | 402,83 | 267 |
| | Яблоко карамелизованное | 40 | 0,17 | 0,16 | 8,76 | 37,48 | 482.1 |
| | Бутерброд с куриным филе | 60 | 8,11 | 9,10 | 17,90 | 139,6 | 8.1 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 21,15 | 22,99 | 77,48 | 609,71 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 100 | 1,48 | 2,62 | 10,66 | 68,74 | 119 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 4,05 | 5,90 | 10,80 | 106,57 | 142.3 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 8,41 | 10,37 | 9,27 | 162,21 | 372 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,50 | 9,50 | 46,62 | 270,81 | 237 |
| | 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 | | 910 | 28,44 | 29,89 | 125,70 | 844,09 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | 518.1 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 9,91 | 10,60 | 35,77 | 201,65 | 542 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,11 | 10,80 | 48,57 | 301,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 59,70 | 63,68 | 251,75 | 1755,45 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи отварные | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | |
| | или Овощи консервированные | 100 | 1,43 | 0,83 | 2,83 | 75,98 | |
| | Котлеты по- домашнему | 100 | 12,56 | 13,44 | 10,59 | 222,58 | 100 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,26 | 1,03 | 0,84 | 13,9 | 354 |
| | Рис отварной | 180 | 4,64 | 5,63 | 48,10 | 261,63 | 414 |
| | 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 | | 525 | 8,33 | 7,07 | 74,97 | 400,84 | |
| ОБЕД | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 3,53 | 5,43 | 8,43 | 144,5 | 157.1 |
| | Жаркое из птицы | 280 | 19,70 | 22,10 | 80,47 | 512,32 | 407 |
| | 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 | | 890 | 28,07 | 28,26 | 122,64 | 822,16 | |
| 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 | 10,10 | 10,73 | 47,97 | 290,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1715 | 46,50 | 46,06 | 245,58 | 1513,41 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сырники из творога | 200 | 21,06 | 21,97 | 31,14 | 356,3 | 117 |
| | Соус ягодный сладкий | 50 | 0,09 | 0,00 | 33,08 | 127,6 | 474 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 112 |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 21,81 | 22,39 | 82,08 | 564,12 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 16 |
| | Свекольник | 250 | 5,50 | 9,33 | 56,75 | 246,79 | 131.3 |
| | Митбол из индейки | 100 | 15,30 | 13,06 | 10,34 | 256,9 | 410 |
| | Рагу из овощей | 180 | 2,97 | 5,67 | 19,48 | 141,86 | 195.1 |
| | 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 | 29,22 | 28,93 | 125,12 | 834,1 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного | 100 | 9,62 | 10,40 | 32,70 | 251,6 | 543.4 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--|
| | теста с яблоком | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,62 | 10,40 | 47,70 | 346,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 60,65 | 61,72 | 254,90 | 1744,82 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 17390 | 580,86 | 590,37 | 2497,79 | 17268,66 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1739 | 58,086 | 59,037 | 249,779 | 1726,866 | |
| | | | | | | | |
| | завтрак | 545 | 19,02 | 19,34 | 79,20 | 550,58 | |
| | обед | 894 | 29,10 | 29,49 | 126,00 | 857,08 | |
| | полдник | 300 | 9,96 | 10,21 | 44,59 | 319,21 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |