

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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	5,86	27,28	170,5	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	101	501	
	Печенье	40	3,00	2,72	22,96	136,84	590	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	16,99	20,54	81,87	606,14	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,88	15,54	97,08	131	
	Курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	12,10	196,50	405	
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	231,4	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	28,06	23,1	106,59	688,12	
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:			1500	52,59	51,51	239,62	1624,66	
День 2								
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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			600	20,1	17,3	64,22	481,4	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134.1	
	Кнепи из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	29,98	23,54	111,95	736,1	
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:			1600	60,37	49,57	224,84	1568,54	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	9,14	30,60	257,32	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.	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	16,22	15,11	87,66	614,32	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	2,18	5,26	11,36	102,38	142.1	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	10,22	7,66	8,93	143,99	343	
	Картофельное пюре	150	5,15	12,60	39,35	269,2	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	22,22	26,32	95,88	686,59	
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:			1500	46,24	49,44	231,84	1547,58	
День 4								
ЗАВТРАК	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 белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			580	20,16	20,23	87,64	609,48	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	133,8	147	
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.1	

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	133,8	147
-------------	---	-----	------	------	-------	-------	-----

	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	11,10	9,71	39,91	256,49	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		700	27,97	23,13	98,65	731,71	
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	286,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	386,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	55,78	51,23	237,3	1727,68	
День 5							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	107
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	90	11,58	12,38	9,66	193,12	390.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	231,4	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,19	16,62	75,5	527,38	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144.2
	Рагу из птицы	240	19,88	22,94	39,97	398,68	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,99	27,12	107,7	765,24	
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:		1500	55,45	51,5	228,6	1558,83	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,64	7,16	33,42	220,62	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,29	20,14	84,13	583,72	1567
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	98,08	128.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	12,48	8,28	178,28	412.1
	Макаронные изделия	150	5,80	3,91	43,55	231,4	291

	отварные						
	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		700	24,05	22,99	98,05	670,9	
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:		1500	48,88	51	233,34	1585,02	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,47	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,98	19,68	65,62	526,86	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	5,94	9,48	25,88	199,18	156
	Плов из отварной птицы	240	14,17	13,47	40,26	335,06	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,78	23,75	102,38	705,26	
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:		1610	51,33	51,31	215,65	1511,53	
День 8							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	107
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	90	8,10	11,99	9,85	176,2	381
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,55	20,23	70,99	504,73	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	9,05	10,88	134,7	345.2
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	9,60	38,45	241,47	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,05	23,85	110,3	702,09	

					9		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,68	53,37	229,78	1555,28	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,16	17,05	77,47	536,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	51,02	268,52	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,56	23,78	102,1	717,2	
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:		1500	48,63	48,79	230,74	1550,56	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	15,70	16,64	50,68	395,78	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,3	17,04	67,5	471,24	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134.1
	Курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	12,10	196,50	405
	Рагу из овощей	150	4,47	9,73	42,23	198,21	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,63	27,54	104,51	671,19	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,96	7,93	50,75	325,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,89	52,51	222,76	1467,56	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15290	522,8	510,2	2294,	15697,24	

		4	3	53		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1529	52,28	51,02	229,4	1569,724	
		4	3	53		
	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	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
	обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
	полдник	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	529,0	18,2	18,4	76,3	546,2
	Обед	700,0	26,0	24,5	103,8	707,4
	Полдник	300,0	8,1	8,1	49,4	316,1
		1529,0	52,3	51,0	229,5	1569,7