

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

*С.А. Мухоморова*

ИП Цубильская Н.И.

Цубильская Н.И.

01.03.2023г (подпись)

(подпись)

01.03.2023г (дата)

01.03.2023г

(дата)

### 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	200	7,92	7,40	30,60	264,42	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,76</b>	<b>16,28</b>	<b>84,26</b>	<b>582,92</b>	
ОБЕД	Суп Минестроне	200	4,22	5,22	10,74	161,72	143
	Ризотто со свининой и овощами	240	17,64	18,38	58,87	437,33	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,29</b>	<b>24,26</b>	<b>105,01</b>	<b>762,19</b>	
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
<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>1500</b>	<b>49,59</b>	<b>48,41</b>	<b>240,43</b>	<b>1675,51</b>	
<b>День 2</b>							
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
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>18,52</b>	<b>19,28</b>	<b>65,86</b>	<b>481,98</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134,1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	90	11,48	13,17	11,05	138,17	390,2
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	5,50	35,59	191,4	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,86</b>	<b>23,81</b>	<b>111,22</b>	<b>690,09</b>	
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
<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>1520</b>	<b>54,67</b>	<b>51,82</b>	<b>225,75</b>	<b>1523,11</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	200	9,84	12,44	28,16	251,08	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,76</b>	<b>16,95</b>	<b>84,59</b>	<b>558,64</b>	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	97,08	131
	Фрикасе из рыбы	90	10,40	9,25	7,74	145,7	342
	Пазлья с овощами	150	7,14	11,19	38,82	278,12	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,01</b>	<b>24,12</b>	<b>96,34</b>	<b>691,92</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>1500</b>	<b>49,57</b>	<b>49,08</b>	<b>229,23</b>	<b>1497,23</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Блинчики с молочным сладким соусом	100	3,90	2,59	51,07	182,49	242,1
	Омлет натуральный /Капуста цветная отварная с маслом	200	13,67	15,00	16,83	261,79	301/50
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,83</b>	<b>17,59</b>	<b>75,14</b>	<b>475,12</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142,3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	90	9,19	10,62	9,53	179,15	410
	Каша из гороха с маслом	150	8,90	8,71	48,91	266,49	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,76</b>	<b>24,21</b>	<b>101,24</b>	<b>716,04</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,65</b>	<b>7,87</b>	<b>51,01</b>	<b>366,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>50,24</b>	<b>49,67</b>	<b>227,39</b>	<b>1557,65</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТР АК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,90	8,04	19,34	156,1	165

**День 5**

ЗАВТР АК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,90	8,04	19,34	156,1	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,84</b>	<b>16,69</b>	<b>73,79</b>	<b>498,53</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,84	4,40	18,10	106,4	144.2
	Голубцы ленивые	90	8,90	10,17	6,35	193,49	372
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,73</b>	<b>24,14</b>	<b>117,08</b>	<b>723,26</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>1500</b>	<b>47,84</b>	<b>48,59</b>	<b>236,32</b>	<b>1488</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	200	8,10	3,04	29,56	185,14	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,75</b>	<b>17,02</b>	<b>77,27</b>	<b>578,24</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,52	3,38	6,92	105,88	157.2
	Курица паприкаш	90	10,05	12,66	10,21	167,06	405
	Макаронные изделия отварные	150	8,80	6,91	49,55	271,4	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>700</b>	<b>25,8</b>	<b>23,61</b>	<b>102,08</b>	<b>707,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</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>1500</b>	<b>50,09</b>	<b>48,5</b>	<b>230,51</b>	<b>1616,12</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>18,65</b>	<b>18,23</b>	<b>76,41</b>	<b>518,69</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08	128.1
	Оладьи из печени покунцевски	90	10,58	12,38	14,16	210,12	390.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,43</b>	<b>27,03</b>	<b>109,07</b>	<b>705,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</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>1660</b>	<b>52,65</b>	<b>53,14</b>	<b>233,13</b>	<b>1503,99</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	7,80	7,75	8,47	109,78	412.1
	Рис отварной с овощами	150	3,75	4,13	26,79	162,85	58
	Булочка дорожная с повидлом	60	4,37	4,13	24,61	191,48	565
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,12</b>	<b>16,17</b>	<b>87,45</b>	<b>597,37</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	200	3,50	5,54	15,28	128,22	144.1
	Рыба под маринадом	90	9,22	8,66	1,93	173,99	343
	Картофель отварной	150	3,03	9,56	33,29	182,62	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>22,02</b>	<b>24,54</b>	<b>101,14</b>	<b>719,89</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>1540</b>	<b>50,22</b>	<b>50</b>	<b>236,99</b>	<b>1665,72</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,22	7,70	39,06	241,04	269
	Бутерброд горячий с	60	8,99	3,76	15,83	133,08	8

	куриным филе						
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,47</b>	<b>16,18</b>	<b>82,09</b>	<b>571,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142.3
	Митбол из индейки в томатном соусе	90	10,63	11,86	9,64	196,42	410
	Каша из гороха с маслом	150	8,90	8,71	48,91	266,49	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,2</b>	<b>25,45</b>	<b>101,35</b>	<b>733,31</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>1500</b>	<b>53,58</b>	<b>49,59</b>	<b>234,61</b>	<b>1601,76</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны, запеченные с яйцом	200	6,10	8,72	28,22	193,64	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,89</b>	<b>19,23</b>	<b>82,22</b>	<b>581,08</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134.1
	Курица в соусе томатном	90	10,03	12,65	5,10	176,5	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	7,42	49,02	238,52	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,77</b>	<b>25,23</b>	<b>104,3</b>	<b>711,5</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>1500</b>	<b>51,62</b>	<b>52,39</b>	<b>237,27</b>	<b>1617,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15220</b>	<b>510,07</b>	<b>501,19</b>	<b>2331,63</b>	<b>15746,8</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1522</b>	<b>51,007</b>	<b>50,119</b>	<b>233,163</b>	<b>1574,68</b>	
	<b>Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</b>	Выход, гр	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	
	завтрак 20-30%	500	15,4-	15,8-	67-83,8	470-587,5	

			19,3	19,8			
	обед 30-35%	700	23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705-822,5	
	полдник 10-15%	300	7,7- 11,4	7,9- 11,9	33,5- 50,3	235-352,5	
	<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>		12--16	12--16	48--60	400-550	
	<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179- 20</b>		20--25	20--25	80--100	600-750	
	завтрак	522	17,859	17,362	78,908	544,437	
	обед	700	25,087	24,64	104,883	716,157	
	полдник	300	8,061	8,117	49,372	314,086	