

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 ФИО \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (подпись)  
 01.01.2023 г. (дата)

УТВЕРЖДАЮ  
 Индивидуальный предприниматель  
 Цибульская Цица Ивановна  
 \_\_\_\_\_ (подпись)  
 01.01.2023 г. (дата)



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

Возрастная категория: 7-11 лет январь

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 с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,72</b>	<b>16,28</b>	<b>83,48</b>	<b>581,22</b>	
ОБЕД	Суп Минестроне	200	4,22	5,22	10,74	161,72	143
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	6,13	157,23	395,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>23,73</b>	<b>25,74</b>	<b>101,12</b>	<b>707,76</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,87</b>	<b>29,16</b>	<b>235,4</b>	<b>543,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46,99</b>	<b>49,89</b>	<b>235,76</b>	<b>1619,38</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15,20	17,18	22,04	336,2	117
	Булочка школьная	100	4,63	3,47	54,00	246,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>20,65</b>	<b>83,28</b>	<b>613,41</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
<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
<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>454,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>56,24</b>	<b>53,19</b>	<b>243,17</b>	<b>1654,54</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	200	7,84	10,84	30,16	271,08	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,76</b>	<b>16,35</b>	<b>86,59</b>	<b>578,64</b>	<b>54-2гн-20</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
<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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>7,80</b>	<b>7,89</b>	<b>39,12</b>	<b>206,93</b>	<b>540</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>47,57</b>	<b>48,48</b>	<b>231,23</b>	<b>1517,23</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Фриттата с капустой цветной и овощами	200	11,48	12,26	14,80	211,42	311
	Плюшка новомосковская	100	6,83	4,72	54,19	276,61	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>16,98</b>	<b>76,23</b>	<b>518,87</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	169,15	410
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,76</b>	<b>24,21</b>	<b>101,24</b>	<b>706,04</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>7,45</b>	<b>7,67</b>	<b>28,21</b>	<b>286,49</b>	<b>555,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>52,98</b>	<b>49,06</b>	<b>228,48</b>	<b>1611,4</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>47,5</b>	<b>48,4</b>	<b>231,2</b>	<b>1517,23</b>	
			<b>7</b>	<b>8</b>	<b>3</b>		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТ</b>	Фриттата с капустой	200	11,4	12,2	14,80	211,42	311

<b>РАК</b>	цветной и овощами		8	6			
	Плюшка новомосковская	100	6,83	4,72	54,19	276,61	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>16,98</b>	<b>76,23</b>	<b>518,87</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	169,15	410
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	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>26,76</b>	<b>24,21</b>	<b>101,24</b>	<b>706,04</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>1500</b>	<b>52,98</b>	<b>49,06</b>	<b>228,48</b>	<b>1611,4</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	12,12	12,00	6,35	193,49	372
	Картофель отварной	150	3,03	7,56	29,29	182,62	173
	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>22,34</b>	<b>24,62</b>	<b>97,52</b>	<b>680,21</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>45,4</b>	<b>49,0</b>	<b>216,7</b>	<b>1444,95</b>	

		5	7	6			
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТ РАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая с сухофрактами	200	8,10	5,04	29,56	203,14	70
	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
	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>16,7 5</b>	<b>20,0 2</b>	<b>77,27</b>	<b>596,24</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,9 5	6,13	157,23	395.1
	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>22,2 1</b>	<b>23,4 6</b>	<b>100,9</b>	<b>690,85</b>	
<b>ПОЛД НИК</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>46,5</b>	<b>51,3 5</b>	<b>229,3 3</b>	<b>1617,49</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТ РАК</b>	Омлет с брокколи	140	11,5 4	11,5 7	21,02	258,85	302
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	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>500</b>	<b>16,8</b>	<b>16,1 3</b>	<b>63,96</b>	<b>458,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,52	3,38	6,92	105,88	157.2
	Ризотто со свиной и овощами	240	19,0 7	24,3 8	58,87	540,33	265
	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>26,2 6</b>	<b>28,5 6</b>	<b>102,0 3</b>	<b>817,23</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>1500</b>	<b>50,63</b>	<b>52,57</b>	<b>213,64</b>	<b>1554,83</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,80	7,75	8,47	109,78	412.1
	Рис отварной с овощами	150	3,75	4,13	29,79	162,85	58
	Булочка дорожная	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,12</b>	<b>16,01</b>	<b>79,89</b>	<b>492,57</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	3,50	5,54	15,28	128,22	144.1
	Рыба под маринадом	90	9,22	8,66	1,93	113,99	343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,63</b>	<b>23,89</b>	<b>116,7</b>	<b>702,94</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>1500</b>	<b>55,83</b>	<b>49,19</b>	<b>244,99</b>	<b>1543,97</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	8,22	7,70	39,06	241,04	269
	Бутерброды горячие с колбасой	60	6,32	5,24	16,06	137,63	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,8</b>	<b>17,66</b>	<b>82,32</b>	<b>576,35</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	12,63	11,86	9,64	196,42	410
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	49,02	238,52	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

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,9 1</b>	<b>23,1 6</b>	<b>101,4 6</b>	<b>705,34</b>	
<b>ПОЛД НИК</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>52,6 2</b>	<b>48,7 8</b>	<b>234,9 5</b>	<b>1578,34</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТ РАК</b>	Макароны, запеченные с яйцом	200	8,10	10,7 2	33,22	263,64	297
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн- 20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,4 7</b>	<b>17,5 7</b>	<b>82,24</b>	<b>584,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134.1
	Курица паприкаш	90	10,0 5	10,6 6	2,21	147,06	405
	Каша из гороха с маслом	150	10,9 0	8,71	48,91	266,49	418.1
	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>700</b>	<b>28,0 8</b>	<b>24,5 3</b>	<b>101,3</b>	<b>710,03</b>	
<b>ПОЛД НИК</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>53,5 1</b>	<b>50,0 3</b>	<b>234,2 9</b>	<b>1619,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1500 0</b>	<b>508, 32</b>	<b>501, 61</b>	<b>2312, 6</b>	<b>15761,63</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1500</b>	<b>50,8 32</b>	<b>50,1 61</b>	<b>231,2 6</b>	<b>1576,163</b>	
	<b>Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</b>	Вых од, гр	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность	
	завтрак 20-30%	500	15,4- 19,3	15,8- 19,8	67- 83,8	470-587,5	
	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	500	17,3 92	17,4 34	78,90 5	549,836	
	обед	700	25,3 79	24,6 1	102,9 83	710,241	
	полдник	300	8,06 1	8,11 7	49,37 2	316,086	