



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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,68	8,58	35,10	274,38	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,96</b>	<b>18,66</b>	<b>78,14</b>	<b>557,7</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,33</b>	<b>31,36</b>	<b>123,05</b>	<b>925,82</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,51</b>	<b>9,56</b>	<b>42,63</b>	<b>281,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>57,80</b>	<b>59,58</b>	<b>243,82</b>	<b>1755,33</b>	
<b>День 2</b>							
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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,19</b>	<b>20,38</b>	<b>80</b>	<b>605,36</b>
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	2,25	7,43	14,43	120,85	131
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,85	39,14	224,47	б/н
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	236,7	312
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	233,88	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,71</b>	<b>29,49</b>	<b>131,05</b>	<b>834,61</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,21</b>	<b>59,87</b>	<b>251,18</b>	<b>1780,91</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,64</b>	<b>18,71</b>	<b>87,84</b>	<b>622,9</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155,3
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,58</b>	<b>28,23</b>	<b>115,66</b>	<b>826,9</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>9,73</b>	<b>44,55</b>	<b>333,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>60,48</b>	<b>56,67</b>	<b>248,05</b>	<b>1782,93</b>	
<b>День 4</b>							
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 из кур	100	8,10	9,50	9,47	181,52	372,2
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>20,92</b>	<b>20,4</b>	<b>81,14</b>	<b>584,06</b>
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144,1
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407

	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,10	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	52,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	878,25	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,72</b>	<b>28,05</b>	<b>130,66</b>	<b>100</b>	
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	225,64	573,2
	Рогалик со сгущанкой	100	9,47	10,28	47,96	325,64	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>1787,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1815</b>	<b>59,31</b>	<b>58,93</b>	<b>259,76</b>		
<b>День 5</b>							
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	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,76</b>	<b>22,30</b>	<b>81,21</b>	<b>574,95</b>	
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	142,2
	Плов со свининой	280	20,76	20,92	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,26</b>	<b>28,02</b>	<b>119,77</b>	<b>838,21</b>	
ПОЛДНИК	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,40</b>	<b>39,68</b>	<b>278,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>61,64</b>	<b>60,72</b>	<b>240,66</b>	<b>1691,3</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	285,77	268
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
		550	19,15	19,54	79,86	549,36	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>1,90</b>	<b>8,90</b>	<b>7,70</b>	<b>119</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128,2
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	100	14,47	14,10	26,78	272,88	405
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Спагетти отварные с маслом	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Компот из замороженной ягоды	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,14</b>	<b>31,08</b>	<b>119,89</b>	<b>870,85</b>	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555,1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>9,67</b>	<b>39,27</b>	<b>345,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,51</b>	<b>60,29</b>	<b>239,02</b>	<b>1765,51</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	210	10,92	11,90	15,20	241,84	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85	564
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,88</b>	<b>18,82</b>	<b>82,91</b>	<b>586,77</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	8,05	124,43	157,2
	Митбол из индейки	100	11,93	12,56	24,79	256,9	410
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,50	46,62	270,81	237
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,62</b>	<b>29,03</b>	<b>119,65</b>	<b>857,17</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>10,29</b>	<b>47,40</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>40,97</b>	<b>39,42</b>	<b>172,72</b>	<b>1233,96</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,15	8,73	21,18	365,33	267
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
		550	18,67	18,62	86	614,52	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>3,48</b>	<b>4,62</b>	<b>9,86</b>	<b>68,74</b>	<b>119</b>
ОБЕД	Икра свекольная	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142,3
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	280	19,70	20,50	55,97	513,57	407
	Жаркое из птицы	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Компот из кураги	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,86</b>	<b>31,14</b>	<b>122,36</b>	<b>903,15</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,11</b>	<b>10,8</b>	<b>48,57</b>	<b>301,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>60,64</b>	<b>60,56</b>	<b>256,93</b>	<b>1819,32</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Нагетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>19,93</b>	<b>19,83</b>	<b>94,03</b>	<b>556,9</b>	
ОБЕД	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7	144

	Голубцы ленивые	100	11,74	17,50	17,40	261	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>28,13</b>	<b>28,58</b>	<b>125,26</b>	<b>861,76</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	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
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>10,1</b>	<b>10,73</b>	<b>47,97</b>	<b>290,41</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1795</b>	<b>58,16</b>	<b>59,14</b>	<b>267,26</b>	<b>1709,07</b>	
<b>День 10</b>							
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	9,90	44,98	303,13	165
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>19,38</b>	<b>19,56</b>	<b>83,47</b>	<b>550,32</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Бефстроганов из кур	100	12,77	13,50	25,52	244,48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	8,50	46,62	270,81	237
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>30,5</b>	<b>28,32</b>	<b>128,11</b>	<b>835,66</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>346,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1740</b>	<b>59,5</b>	<b>58,28</b>	<b>259,28</b>	<b>1732,58</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>17590</b>	<b>577,22</b>	<b>573,46</b>	<b>2438,68</b>	<b>17068,86</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1759</b>	<b>57,722</b>	<b>57,346</b>	<b>243,868</b>	<b>1706,886</b>	

завтрак	561	20	20	83	580
обед	898	30	29	124	863
полдник	300	10	10	45	319