

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ № 49"

Салеева Ольга Владимировна

08.01.2024г.

И.И. Цибульская Н.И.

И.И. Цибульская

08.01.2024г.

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 "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	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>500</b>	<b>16,82</b>	<b>16,94</b>	<b>70,32</b>	<b>486,82</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390,4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	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>720</b>	<b>24,29</b>	<b>24,62</b>	<b>102,19</b>	<b>713,84</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>1520</b>	<b>50,42</b>	<b>51,12</b>	<b>215,14</b>	<b>1482,47</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	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>500</b>	<b>18,23</b>	<b>18,62</b>	<b>69,85</b>	<b>541,03</b>	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	6н
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	194,23	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>700</b>	<b>24,91</b>	<b>25,16</b>	<b>114,5</b>	<b>710,62</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>1500</b>	<b>53,45</b>	<b>53,78</b>	<b>224,48</b>	<b>1592,59</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Залеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	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>500</b>	<b>18,11</b>	<b>16,32</b>	<b>80,33</b>	<b>561,03</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418,1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,66.
	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>720</b>	<b>24,61</b>	<b>25,65</b>	<b>104,22</b>	<b>751,67</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>1520</b>	<b>52,98</b>	<b>51,7</b>	<b>229,1</b>	<b>1645,83</b>	
<b>День 4</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	
	Голубцы ленивые из кур	90	8,00	8,54	8,52	163,37	372,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	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>545</b>	<b>18,82</b>	<b>17,81</b>	<b>70,15</b>	<b>509,44</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	52,79	423,23	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,1</b>	<b>24,58</b>	<b>106,47</b>	<b>706,63</b>	
ПОЛДНИК	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>325,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>52,59</b>	<b>52,87</b>	<b>224,58</b>	<b>1541,71</b>	

День 5								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	298	
	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>500</b>	<b>18,36</b>	<b>18,72</b>	<b>68,54</b>	<b>476</b>		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,2	
	Плов со свиной	240	17,65	20,06	70,62	465,5	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>700</b>	<b>25,17</b>	<b>26,05</b>	<b>111,9</b>	<b>710,98</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>10,4</b>	<b>39,68</b>	<b>278,14</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,15</b>	<b>55,17</b>	<b>220,12</b>	<b>1465,12</b>		
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>17,75</b>	<b>71,51</b>	<b>484,21</b>		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2	
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	405	
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	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		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,1</b>	<b>25,34</b>	<b>103,18</b>	<b>711,44</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>1560</b>	<b>46,20</b>	<b>29,10</b>	<b>233,57</b>	<b>1384,64</b>		
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	160	10,40	11,30	14,46	230,32	302	
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108		
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,65	564	
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>18,22</b>	<b>82,17</b>	<b>575,25</b>		
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157,2	
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	410	
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	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>720</b>	<b>25,23</b>	<b>25,01</b>	<b>102,12</b>	<b>733,12</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>47,4</b>	<b>348,46</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>53,77</b>	<b>53,52</b>	<b>231,69</b>	<b>1656,83</b>		
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,44</b>	<b>16,87</b>	<b>81,76</b>	<b>541,45</b>		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3	
	Жаркое из птицы	240	16,68	20,94	47,97	440,2	407	
	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>700</b>	<b>25</b>	<b>25,91</b>	<b>102,65</b>	<b>741,72</b>		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, 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>1500</b>	<b>51,65</b>	<b>53,58</b>	<b>232,98</b>	<b>1584,82</b>		
День 9								
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00		
	или Овощи консервированные	60	0,66	0,5	1,7	45,59		
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н	
	Рис отварной	150	3,67	4,70	40,08	216,03	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>545</b>	<b>17,96</b>	<b>17,62</b>	<b>83,88</b>	<b>496,56</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144	
	Голубцы пенивые	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372	
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	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>720</b>	<b>24,18</b>	<b>24,54</b>	<b>115,58</b>	<b>746,62</b>		
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	
<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>1565</b>	<b>52,24</b>	<b>52,89</b>	<b>247,43</b>	<b>1533,59</b>		

день 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,90	7,04	40,14	264,1	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>500</b>	<b>17,9</b>	<b>16,7</b>	<b>78,63</b>	<b>511,29</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Бефстроганов из кур	90	11,50	11,01	22,97	220,03	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	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>700</b>	<b>25,88</b>	<b>24,05</b>	<b>108,64</b>	<b>711,38</b>	
ПОЛДНИК	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>1500</b>	<b>53,4</b>	<b>51,15</b>	<b>234,97</b>	<b>1569,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15230</b>	<b>519,75</b>	<b>504,88</b>	<b>2294,06</b>	<b>15456,87</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1523</b>	<b>51,975</b>	<b>50,488</b>	<b>229,406</b>	<b>1545,687</b>	

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 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

Фактическое среднее значение по меню					
	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	509	18	18	76	518
обед	708	25	25	107	724
полдник	300	10	10	45	319