

Директор МОУ "СОШ № 49"  
Салеева Ольга Владимировна



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель Цибульская Н. И.  
Цибульская Нина Ивановна



(подпись)  
20.11.2023г.

(подпись)  
20.11.2023г.

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

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,78	8,58	34,10	264,38	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242,2
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>18,66</b>	<b>77,14</b>	<b>547,7</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	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>57,90</b>	<b>59,58</b>	<b>242,82</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>80,00</b>	<b>605,36</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128,1
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,86	39,14	224,48	б/н
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	245,96	312
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	243,9	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>28,38</b>	<b>28,25</b>	<b>128,89</b>	<b>835,63</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>10,00</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>58,88</b>	<b>58,63</b>	<b>249,02</b>	<b>1781,93</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	15,15	10,70	35,05	288,1	117
	Маффин витаминизированный	100	4,30	8,70	40,05	241,88	585,1
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,61</b>	<b>19,44</b>	<b>84,20</b>	<b>566,92</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155,3
	Бефстроганов из кур	100	14,70	16,70	26,63	277,06	366
	Каша из гороха с маслом	180	5,97	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>890</b>	<b>28,65</b>	<b>28,68</b>	<b>131,64</b>	<b>872,35</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>1740</b>	<b>58,52</b>	<b>57,85</b>	<b>260,39</b>	<b>1772,4</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	100	8,41	10,37	9,27	162,21	372
	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>525</b>	<b>20,06</b>	<b>21,17</b>	<b>75,27</b>	<b>536,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	23,60	161,7	155.3
	Рагу из птицы	280	21,07	22,74	68,10	511	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>890</b>	<b>29,05</b>	<b>31,55</b>	<b>133,94</b>	<b>895,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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>1715</b>	<b>58,78</b>	<b>63,20</b>	<b>257,17</b>	<b>1757,54</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	112
	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>	
<b>ОБЕД</b>	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	142.3
	Плов со свининой	280	20,76	20,63	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>27,73</b>	<b>119,77</b>	<b>838,21</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 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>60,43</b>	<b>240,66</b>	<b>1691,3</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Напиток теплый клубничный	200	0,22	0,12	9,08	38,02	511.3
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,17</b>	<b>19,66</b>	<b>81,92</b>	<b>548,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128.2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88	405
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	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>890</b>	<b>30,14</b>	<b>31,08</b>	<b>119,89</b>	<b>870,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	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>59,53</b>	<b>60,41</b>	<b>241,08</b>	<b>1765,07</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	200	13,34	13,20	22,30	275,93	302
	Фрукт сезонный, мандарин	70	0,80	0,20	8,50	38	111
	Коржик молочный витаминизированный	80	4,74	5,86	39,71	207,85	579
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,10</b>	<b>19,32</b>	<b>77,71</b>	<b>550,86</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,98	17,60	136,78	134.3
	Рыба под маринадом	100	11,62	11,9	30,07	222,97	343
	Каша из гороха с маслом	180	9,48	10,45	43,09	283,79	418.1
	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>29,48</b>	<b>29,20</b>	<b>129,31</b>	<b>832,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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>1740</b>	<b>58,76</b>	<b>58,81</b>	<b>254,42</b>	<b>1731,41</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,63	13,73	43,68	402,83	267
	Яблоко карамелизованное	40	0,17	0,16	8,76	37,48	482.1
	Бутерброд с куриным филе	60	8,11	9,10	17,90	139,6	8.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,15</b>	<b>22,99</b>	<b>77,48</b>	<b>609,71</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	5,90	10,80	106,57	142.3
	Голубцы ленивые	100	8,41	10,37	9,27	162,21	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,50	9,50	46,62	270,81	237
	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>910</b>	<b>28,44</b>	<b>29,89</b>	<b>125,70</b>	<b>844,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1

	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>10,80</b>	<b>48,57</b>	<b>301,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>59,70</b>	<b>63,68</b>	<b>251,75</b>	<b>1755,45</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Котлеты по- домашнему	100	12,56	13,44	10,59	222,58	100
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	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>525</b>	<b>8,33</b>	<b>7,07</b>	<b>74,97</b>	<b>400,84</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3,53	5,43	8,43	144,5	157.1
	Жаркое из птицы	280	19,70	22,10	80,47	512,32	407
	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>890</b>	<b>28,07</b>	<b>28,26</b>	<b>122,64</b>	<b>822,16</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>10,10</b>	<b>10,73</b>	<b>47,97</b>	<b>290,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1715</b>	<b>46,50</b>	<b>46,06</b>	<b>245,58</b>	<b>1513,41</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога	200	21,06	21,97	31,14	356,3	117
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	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>21,81</b>	<b>22,39</b>	<b>82,08</b>	<b>564,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	5,50	9,33	56,75	246,79	131.3
	Митбол из индейки	100	15,30	13,06	10,34	256,9	410
	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	195.1
	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>29,22</b>	<b>28,93</b>	<b>125,12</b>	<b>834,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	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>47,70</b>	<b>346,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>60,65</b>	<b>61,72</b>	<b>254,90</b>	<b>1744,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17390</b>	<b>580,86</b>	<b>590,37</b>	<b>2497,79</b>	<b>17268,66</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1739</b>	<b>58,086</b>	<b>59,037</b>	<b>249,779</b>	<b>1726,866</b>	

завтрак	545	19,02	19,34	79,20	550,58
обед	894	29,10	29,49	126,00	857,08
полдник	300	9,96	10,21	44,59	319,21