

Директор МОУ "СОШ № 52"

Баргамян Гаяне Самвеловна

(подпись)

04.04.2022 (дата)

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Цибульская Нина Ивановна

(подпись)

04.04.2022 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

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		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	12,70	12,64	50,68	370,78	296
	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05	517
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,65	16,32	67,48	499,29	
	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Каша из гороха с маслом	150	9,90	7,71	55,91	326,49	418.1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,57	22,2	106,98	713,94	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	6,87	39,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	6,87	63,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	47,76	45,39	237,62	1543,63	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	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
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	300
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	17,73	23,17	61,77	528,01	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Кнели из кур с рисом	90	13,03	17,50	6,18	246	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,14	3,91	38,85	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,6	24,47	110,73	795,73	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	7,85	7,36	26,11	140,77	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,17	7,5	37,57	189,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	54,5	55,14	210,07	1512,83	
День 3							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	14,84	17,47	45,26	398,06	406
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,17	21,33	70,12	544,62	
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	90	12,86	14,74	12,86	150,46	345.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	291
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,83	26,99	115,93	681,1	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	6,83	38,17	228,23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,25	6,83	48,79	268,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,25	55,15	234,84	1494,39	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	50,52	315,06	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,29	15,08	86,56	637,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Курица в соусе томатном	90	16,02	18,65	13,10	196,5	405
	Рис отварной	150	3,87	5,70	40,08	218,03	414
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,44	29,45	95,96	656,25	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	10,25	10,67	26,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,45	10,87	49,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,18	55,4	231,53	1700,54	



<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,96	5,48	37,70	224,62	264
	Сырники из творога	50	8,44	5,34	10,53	123,14	320
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>21,04</b>	<b>13,68</b>	<b>86,91</b>	<b>546,62</b>	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	16,94	105,46	134.1
	Рагу из птицы	240	13,06	10,49	21,79	323,42	407
	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>19,87</b>	<b>15,51</b>	<b>82,51</b>	<b>626,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,53</b>	<b>8,06</b>	<b>29,71</b>	<b>270,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>47,44</b>	<b>37,25</b>	<b>199,13</b>	<b>1443,71</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	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	29,96	166,84	166,84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,47</b>	<b>22,02</b>	<b>98,31</b>	<b>650,42</b>	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	100,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	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>18,21</b>	<b>23,46</b>	<b>96,9</b>	<b>631,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка ванильная	100	7,60	6,80	36,40	278	550
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,86</b>	<b>6,8</b>	<b>43,64</b>	<b>308,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>42,54</b>	<b>52,28</b>	<b>238,85</b>	<b>1591,11</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	168,28	412.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,52	141	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>23,92</b>	<b>14,99</b>	<b>83,89</b>	<b>565,79</b>	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
	Плов из отварной птицы	240	16,84	17,47	55,26	398,06	406
	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>25,45</b>	<b>22,75</b>	<b>99,38</b>	<b>712,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирог морковный	100	7,68	7,29	41,80	190,46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,76</b>	<b>7,29</b>	<b>52,42</b>	<b>230,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>57,13</b>	<b>45,03</b>	<b>235,69</b>	<b>1508,95</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	200	18,68	14,90	25,64	318,6	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>22,48</b>	<b>16,66</b>	<b>67,92</b>	<b>522,36</b>	
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	12,86	14,74	12,86	150,46	345.2
	Рис отварной	150	3,87	5,70	40,08	218,03	414
	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>27,5</b>	<b>25,76</b>	<b>120,86</b>	<b>731,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Булочка домашняя	100	7,28	7,85	40,56	144,7	454.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,85</b>	<b>47,8</b>	<b>175,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>57,52</b>	<b>50,27</b>	<b>236,58</b>	<b>1429,67</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Булочка школьная	100	8,63	6,47	34,00	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,05</b>	<b>15,87</b>	<b>70,04</b>	<b>599,11</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Биточки куриные, припущенные с соусом	90	12,28	12,48	12,28	308,28	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	7,42	42,02	318,52	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>26,44</b>	<b>25,0</b>	<b>97,08</b>	<b>868,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	10,91	9,96	22,77	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,91</b>	<b>9,96</b>	<b>46,77</b>	<b>296,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,4</b>	<b>50,83</b>	<b>213,89</b>	<b>1764,28</b>	



<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	7,36	10,44	41,38	314,48	260
	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	29,96	166,84	166,84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,01</b>	<b>25,42</b>	<b>99,09</b>	<b>707,58</b>	
	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134,2
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,40	12,88	20,38	300,05	399
	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	195,1
	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>24,26</b>	<b>22,71</b>	<b>86,55</b>	<b>690,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543,3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,53</b>	<b>8,06</b>	<b>29,71</b>	<b>270,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46,8</b>	<b>56,19</b>	<b>215,35</b>	<b>1668,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15135</b>	<b>512,52</b>	<b>502,93</b>	<b>2253,55</b>	<b>15657,42</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1513,5</b>	<b>51,252</b>	<b>50,293</b>	<b>225,355</b>	<b>1565,742</b>	

Норма среднее значение	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
обед		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
полдник		7,7-11,35	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5	
<b>Факт среднее значение по меню</b>						<b>цена</b>
завтрак	513,5	18,681	18,454	79,209	580,16	77,9
обед	700	24,717	23,83	101,288	710,822	114,4
полдник	300	7,854	8,009	44,858	274,76	41,7
итого	1513,5	51,252	50,293	225,355	1565,742	234