



УТВЕРЖДАЮ

ИП Цибульская Н.И.  
Н.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		
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,62</b>	<b>16,94</b>	<b>70,32</b>	<b>486,82</b>	<b>494,4</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	230,35	147
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60		
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,29</b>	<b>24,62</b>	<b>102,19</b>	<b>713,84</b>	<b>543,3</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		
<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>511,1</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		
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,23</b>	<b>18,62</b>	<b>69,85</b>	<b>541,03</b>	<b>143</b>
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23		
	Пюре картофельное или Картофель отварной	150	3,06	7,80	20,45		
	Компот из кураги	150	3,03	8,05	20,29		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	1,92	0,12	25,86		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,91</b>	<b>25,16</b>	<b>114,5</b>	<b>710,62</b>	<b>52,2</b>
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10</b>	<b>40,13</b>	<b>245,94</b>	<b>438</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	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19		
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,11</b>	<b>16,32</b>	<b>80,33</b>	<b>561,03</b>	<b>511,2</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		
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07		
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91		
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,61</b>	<b>25,65</b>	<b>104,22</b>	<b>751,67</b>	<b>158</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	454,4
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95		
<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>454,4</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 или Овощи консервированные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	372,2
	Голубцы ленивые из кур	60	0,86	0,5	1,7		
	Каша гречневая рассыпчатая	90	8,00	8,54	8,52		
	Соус сметанный	150	7,64	7,91	38,85		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,26	1,03	0,84		
	Чай с лимоном и сахаром	30	1,98	0,27	11,40		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>7,14</b>	<b>29,8</b>	<b>144</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		
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,1</b>	<b>24,58</b>	<b>106,47</b>	<b>706,63</b>	<b>100</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	



Роголик 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>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	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>500</b>	<b>18,36</b>	<b>18,72</b>	<b>68,54</b>	<b>476</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,2
	Плов со свининой	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>	
<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>10,4</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>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>17,75</b>	<b>71,51</b>	<b>484,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	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>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	207,85	564
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>18,22</b>	<b>82,17</b>	<b>575,25</b>	
<b>ОБЕД</b>	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>
<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>47,4</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>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Жаркое из птицы	240	16,88	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>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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>51,55</b>	<b>53,58</b>	<b>232,98</b>	<b>1584,82</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н
	Рис отварной	150	3,87	4,70	38,09	218,03	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>81,89</b>	<b>496,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144
	Голубцы ленивые	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>	
<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>1565</b>	<b>52,24</b>	<b>52,89</b>	<b>245,44</b>	<b>1533,59</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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>	
<b>ОБЕД</b>	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>	
<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>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>2292,07</b>	<b>15456,87</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1523</b>	<b>51,975</b>	<b>50,488</b>	<b>229,207</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