



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

Возрастная категория: 7-11 лет январь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	200	7,92	7,40	30,60	264,42	187
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,72	16,28	83,48	581,22	
ОБЕД	Суп Минестроне	200	4,22	5,22	10,74	161,72	143
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	6,13	157,23	395.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237
	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	23,73	25,74	101,12	707,76	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,99	49,89	235,76	1619,38	
День 2							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые с молочным сладким соусом	200	15,20	17,18	22,04	336,2	325
	Булочка школьная	100	4,63	3,47	54,00	246,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,09	20,65	83,28	613,41	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134.1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	90	11,48	13,17	11,05	138,17	390.2
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	5,50	35,59	191,4	291
	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	25,86	23,81	111,22	690,09	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,29	8,73	48,67	351,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,24	53,19	243,17	1654,54	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	200	7,84	10,84	30,16	271,08	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,76	16,35	86,59	578,64	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	97,08	131
	Фрикасе из рыбы	90	10,40	9,25	7,74	145,7	342
	Пазль с овощами	150	7,14	11,19	38,82	278,12	58
	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	24,01	24,12	96,34	691,92	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	8,01	48,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,57	48,48	231,23	1517,23	
День 4							
ЗАВТРАК	Фриттата с капустой цветной и овощами	200	11,48	12,26	14,80	211,42	311
	Плюшка новомосковская	100	6,83	4,72	54,19	276,61	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,57	16,98	76,23	518,87	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142.3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	90	9,19	10,62	9,53	169,15	410
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	8,71	48,91	266,49	418.1
	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	26,76	24,21	101,24	706,04	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	286,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	386,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,98	49,06	228,48	1611,4	

Лист 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,90	8,04	19,34	156,1	165
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,84	16,69	73,79	498,53	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,84	4,40	18,10	106,4	144,2
	Голубцы ленивые	90	12,12	12,00	6,35	193,49	372
	Картофель отварной	150	3,03	7,56	29,29	182,62	173
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЛ 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,34	24,62	97,52	680,21	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,76	45,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45,45	49,07	216,76	1444,95	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	200	8,10	5,04	29,56	203,14	70
	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	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,75	20,02	77,27	596,24
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08	128,1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	6,13	157,23	395,4
	Макаронные изделия отварные	150	8,80	6,91	49,55	271,4	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,21	23,46	100,9	690,85	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,5	51,35	229,33	1617,49	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	140	11,54	11,57	21,02	258,85	302
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,8	16,13	63,96	458,19
ОБЕД	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,52	3,38	6,92	105,88	157,2
	Ризотто со свиной и овощами	240	19,07	24,38	58,87	540,33	265
	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	26,26	28,56	102,03	817,23
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,57	7,88	47,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,63	52,57	213,64	1554,83	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,80	7,75	8,47	109,78	412,1
	Рис отварной с овощами	150	3,75	4,13	29,79	162,85	58
	Булочка дорожная	60	4,37	4,13	34,61	191,48	565
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,12	16,01	79,89	492,57	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	3,50	5,54	15,28	128,22	144,1
	Рыба под маринадом	90	9,22	8,66	1,93	113,99	343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	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	27,63	23,89	116,7	702,94	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516,1
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,83	49,19	244,99	1543,97	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	8,22	7,70	39,06	241,04	269
	Бутерброды горячие с колбасой	60	6,32	5,24	16,06	137,63	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,8	17,66	82,32	576,35	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142,3
	Митбол из индейки в томатном соусе	90	12,63	11,86	9,64	196,42	410
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	49,02	238,52	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,91	23,16	101,46	705,34	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	7,96	51,17	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,62	48,78	234,95	1578,34	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные, запеченные с яйцом	200	8,10	10,72	33,22	263,64	297

	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,47	17,57	82,24	584,34	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134.1
	Курица паприкаш	90	10,05	10,66	2,21	147,06	405
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	8,71	48,91	266,49	418.1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,08	24,53	101,3	710,03	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,96	7,93	50,75	325,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,51	50,03	234,29	1619,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	508,32	501,61	2312,6	15761,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,832	50,161	231,26	1576,163	

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	
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20		12-16	12-16	48-60	400-550	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		20-25	20-25	80-100	600-750	

завтрак	500	17,392	17,434	78,905	549,836	
обед	700	25,379	24,61	102,983	710,241	
полдник	300	8,061	8,117	49,372	316,086	