

Директор МОУ "СОШ № 105"
Шувалова Ирина Семеновна

СОГЛАСОВАНО

09.01.2024г. (подпись)



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

Возрастная 1-3 года

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	130	4,33	4,43	21,76	144,88	134
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	11,75	88,47	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,43	12,67	48,13	349,13	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	399,8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,28	1,88	12,63	76,65	82
	Тефтели из кур "ежики" с соусом	50	4,06	4,95	5,73	97,85	390,2
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,34	7,99	12,41	189,14	313,1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	7,41	26,24	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	13,36	15,24	52,46	468,28	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	402
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	50	3,13	2,53	21,24	119,83	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,48	6,28	27,24	169,33	
УЖИН	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Запеканка из творога (с соусом)	130	9,10	9,66	18,76	234,87	117
	Чай ягодный	200	0,22	0,08	7,2	29,08	494,4
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		420	12,54	10,19	43,08	352,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	44,22	44,46	184,01	1422,45	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	130	5,14	6,59	30,33	145,21	168,6а
	Бутерброды горячие с сыром	50	2,93	6,85	18,70	161,59	7
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,59	10,96	78,41	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	16,08	20,42	60,27	448,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Свекольник	150	1,37	1,67	10,42	61,97	131,3
	Наггетсы рыбные	50	7,40	7,04	20,46	58,69	6/и
	Пюре картофельное	110	2,43	2,96	16,20	75,23	321
	Компот из кураги (сухофруктов)	150	1,44	0,09	19,40	84,27	376,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	16,28	12,16	80,76	352,76	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	18,00	71,25	614
	Булочка с корицей	50	3,09	1,41	34,08	14,11	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,09	1,41	62,08	85,36	
УЖИН	Овощи консервированные (горош. кон. или кукур. кон.)	30	0,86	0,5	1,7	27,35	
	Котлета домашняя (с соусом)	50	5,38	4,94	4,51	183,43	271
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,61	22,84	113,74	204
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	6,30	24,43	392
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		410	12,29	5,97	47,93	423,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	47,14	40,38	256,84	1356,88	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	130	9,09	9,66	18,76	234,87	117
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,88	10,53	78,44	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14,23	17,76	43,91	429,09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	399,8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	1,93	3,48	11,40	84,96	155,3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	50	5,76	7,11	11,52	88,45	410
	Каша из гороха с маслом	110	5,38	6,17	23,61	99,87	1
	Напиток витаминизированный	150	0,00	0,00	14,25	56,25	РЦ 10,86
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	16,71	17,18	75,06	404,13	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	402
	Печенье	20	3,00	4,72	29,98	93	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		170	7,35	8,47	36,96	172,5	
УЖИН	Свекла тушеная	30	0,49	0,90	2,45	20,56	59
	Омлет натуральный	150	14,70	17,77	22,79	221,1	215
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		420	17,99	19,13	48,62	153,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	55,59	62,62	216,65	1413,92	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая	130	5,08	5,84	22,74	168,97	185,2a
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3,69	5,88	14,52	127,23	3
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	11,75	86,47	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,39	14,84	49,01	384,67	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,59	3,33	11,94	92,39	81,6
	Рагу из птицы	160	8,56	15,90	50,38	181,38	412
	Компот из замороженной ягоды	150	0,17	0,04	7,81	31,59	511,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	14,96	19,68	84,21	379,94	
ПОЛДНИК	Рогалик со сгущенкой	50	4,04	4,03	21,21	139,26	573,2
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	150	0,15	0,15	9,60	75	518,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,19	4,18	30,81	214,26	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,99	12,80	12,91	138,07	93
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		370	7,87	13,22	34,33	242,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	39,81	52,33	208,18	1268,34	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	4,60	7,07	12,39	145,7	207
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,59	10,96	78,41	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,01	14,88	37,97	339,89	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	399,8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,49	1,83	5,34	44,4	67,3
	Плов с куриным филе	160	7,10	11,02	13,24	290,08	370,1
	Напиток из шиповника	150	0,23	0,09	8,59	36,23	519
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	11,46	13,38	41,45	445,31	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,24	19,91	516
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	50	2,81	1,70	26,37	130,8	543,4

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,81	1,70	31,61	150,71	
УЖИН	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,12	5,72	23,97	152,93	185,а
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА УЖИН		350	5,70	5,92	39,63	225,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	30,39	35,84	183,76	1218,86	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,67	4,65	21,72	143,4	268
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,88	10,53	78,44	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,81	12,75	46,87	337,62	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,67	2,62	6,67	57,15	128,2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	50	5,76	7,90	37,43	125,04	405
	Спагетти отварные с маслом	110	4,15	5,22	16,10	140,36	291
	Компот из замороженной ягоды	150	0,17	0,04	7,81	31,59	511,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	14,39	16,20	82,09	428,74	

ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	18,00	71,25	614
	Брецель	50	2,45	1,87	15,04	140,52	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,45	1,87	33,04	211,77	

УЖИН	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50	4,22	3,47	1,53	130,15	348
	Капуста тушеная	110	2,83	4,00	11,88	95,87	336
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	8,30	24,43	392
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		380	9,74	7,89	33,89	325,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	35,79	39,11	205,78	1350,18	

День 7							
--------	--	--	--	--	--	--	--

ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	130	6,79	9,82	9,31	120,3	302
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	11,75	88,47	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,89	18,06	35,68	324,55	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	399,8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	

ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	2,11	3,25	5,05	78,96	157,1
	Митбол из индейки с соусом Бешамель	50	4,55	7,08	6,41	187,45	410
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,34	7,99	12,41	189,14	313,1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,48	62,49	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	14,15	18,95	50,63	692,64	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	402
	Печенье	20	3,00	4,72	29,96	93	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		170	7,35	6,47	35,96	172,5	

УЖИН	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,6	129
	Котлета домашняя (с соусом)	50	5,38	4,94	4,51	183,43	271
	Картофель отварной	110	2,17	2,96	17,09	103,61	125
	Чай с сахаром и брусничной	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		430	10,86	8,41	45,72	403,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	45,66	53,97	181,09	1548,01	

День 8							
--------	--	--	--	--	--	--	--

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,12	5,72	23,97	152,93	185,а
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3,69	5,88	14,52	127,23	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,59	10,96	78,41	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,74	14,19	49,45	358,57	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	бульоне	150	1,69	3,16	6,60	58,23	142,3
	Жаркое из птицы	160	6,12	10,30	11,31	139,12	407
	Компот из кураги (сухофруктов)	150	1,44	0,09	19,40	84,27	376,1

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	13,89	13,97	60,58	356,22	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	150	0,81	0,12	19,65	82,5	399,9
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	3,03	1,10	19,84	100,88	454
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	3,64	1,22	39,49	183,38	
УЖИН	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	15,69	41
	Печень, тушенная в соусе	50	4,84	6,42	3,71	114,23	406,1
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,81	22,84	113,74	204
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		430	12,32	7,48	51,45	348,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	40,89	37,26	200,78	1293,23	
День 9							
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,67	4,65	21,72	143,4	268
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	115,78	1
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,88	10,53	78,44	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	13,89	17,35	47,16	400,62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	399,8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,59	3,33	11,94	92,39	81,6
	Голубцы ленивые с соусом	50	4,47	6,64	3,77	132,31	298,1
	Каша пшеничная	110	4,34	7,99	12,41	189,14	243
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	7,41	28,24	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	15,08	18,38	49,81	516,68	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	402
	Крендель сахарный	50	4,04	4,03	21,21	139,26	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,39	7,78	27,21	218,76	
УЖИН	Лазанья с творогом	130	9,45	7,87	30,06	270,03	212
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	12,37	8,33	53,30	381,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	50,14	51,92	190,67	1572,97	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,99	12,80	12,91	138,07	93
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3,69	5,88	14,62	127,23	3
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	11,75	88,47	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,30	21,70	39,18	353,77	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	150	1,95	1,03	10,38	59,01	76,2
	Бефстроганов из кур	50	6,10	7,79	17,94	133,26	366
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,34	7,99	12,41	189,14	313,1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,48	62,49	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	15,54	17,44	67,49	518,5	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	18,00	71,25	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным	50	4,81	5,20	18,35	125,8	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,81	5,20	34,35	197,05	
УЖИН	Сырники из творога	150	15,79	16,48	23,35	267,2	117
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА УЖИН		400	16,14	16,50	64,49	428,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	49,18	61,24	215,31	1544,34	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15460	439,02	479,23	2018,96	13987,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1546	43,90	47,923	201,896	1398,718	