

Директор МОУ "СОШ № 105"

Шувалова Ирина Семеновна

(подпись)

09.01.2024г.

Индивидуальный предприниматель

Цибульская Нина Ивановна

(подпись)

09.01.2024г.

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

Возрастная 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	4,99	5,12	25,11	167,17	134
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,06	98,3	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,11	15,01	56,45	410,2	
ВТОРОЙ	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	200	3,04	2,50	16,84	102,2	82
	Тефтели из кур "ежики" с соусом	70	5,68	6,94	12,22	136,71	390,2
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,49	10,62	33,57	223,53	313,1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	8,89	33,89	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	19,56	20,58	89,37	589,58	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106	402
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	50	3,13	2,53	21,24	119,83	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,93	7,53	29,24	225,83	
УЖИН	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Запеканка из творога (с соусом)	150	10,49	11,15	33,18	271	117
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,2	29,08	494,4
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		450	18,69	9,78	61,07	407,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	52,33	37,96	242,15	1688,1	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,93	7,59	34,99	232,77	168,6a
	Бутерброды горячие с сыром	50	2,93	6,65	16,70	161,59	7
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	2,88	12,18	87,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	17,20	21,72	66,15	544,48	
ВТОРОЙ ЗАВТ	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	200	1,82	2,22	13,90	82,62	131,3
	Наггетсы рыбные	70	10,36	9,86	28,65	79,36	6/н
	Пюре картофельное	130	2,87	3,50	19,15	119,98	321
	Компот из кураги (сухофруктов)	180	1,73	0,11	23,27	101,12	376,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	20,08	16,21	102,82	476,33	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Булочка с корицей	50	3,09	1,41	34,08	14,11	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,09	1,41	58,08	109,11	
УЖИН	Овощи консервированные (горош. кон. или кукур. кон.)	50	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Котлета домашняя (с соусом)	70	7,52	6,92	6,32	256,8	271
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	7,00	27,14	392
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		500	15,87	8,16	58,16	557,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	56,64	47,90	295,01	1734,12	

День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	150	10,49	11,15	33,18	271	117	
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1	
	Чай с молоком или сливками	200	2,96	3,20	11,70	87,16	394	
		400	16,55	20,88	63,16	502,89		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	399,8	
ВТОРОЙ ЗАВТ	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	70	8,07	9,96	16,14	193,45	410	
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	130	6,36	7,29	27,90	201,94	1	
	Каша из гороха с маслом	180	0,00	0,00	17,10	67,5	РЦ 10,86	
	Напиток витаминизированный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2	
	Хлеб пшеничный	830	21,13	22,57	120,39	669,42		
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	5,80	5,00	8,00	106	402	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	40	6,00	9,44	59,92	186	609	
	Печенье	240	11,80	14,44	67,92	292		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		50	0,81	1,50	4,09	34,27	59	
УЖИН	Свекла тушеная	150	14,70	17,77	27,79	221,1	215	
	Омлет натуральный	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2	
	Напиток теплый из вишни	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700	
	Хлеб ржаной	450	18,97	19,83	58,83	385,56		
ИТОГО ЗА УЖИН		2020	68,86	77,80	323,40	1904,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 4								
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая	150	7,02	6,86	26,23	194,97	185,2a	
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4,61	7,35	18,15	159,04	3	
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,06	98,3	397	
		400	15,65	17,57	57,44	452,31		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	368	
ВТОРОЙ ЗАВТ	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	4,78	4,44	15,92	123,18	81,6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	10,70	19,88	62,98	351,88	412	
	Рагу из птицы	180	0,21	0,05	9,14	37,92	511,1	
	Компот из замороженной ягоды	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2	
	Хлеб пшеничный	630	18,99	24,89	105,89	606,23		
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	4,04	4,03	21,21	139,26	573,2	
ПОЛДНИК	Рогалик со сгущенкой	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1	
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	250	4,24	4,23	34,01	239,26		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	5,76	15,77	16,90	159,31	93	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	
	Чай с лимоном и сахаром	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700	
	Хлеб ржаной	400	9,30	16,29	41,89	282,36		
ИТОГО ЗА УЖИН		1780	48,58	63,38	249,03	1627,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 5								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	5,31	8,16	48,91	262,05	207	
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	2,88	12,18	87,12	395	
		400	11,67	17,57	79,37	493,9		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	399,8	
ВТОРОЙ ЗАВТ	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,98	2,44	7,12	59,2	67,3	
	Плов с куриным филе	200	11,38	26,28	42,18	487,6	370,1	
	Напиток из шиповника	180	0,28	0,12	10,31	43,48	519	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700	
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	16,94	29,36	77,46	683,53		
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	516	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	50	2,81	1,70	26,37	130,8	543,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,81	1,70	33,35	157,34		
УЖИН	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,91	6,60	27,66	176,46	185,а	
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	
ИТОГО ЗА УЖИН		375	7,82	6,84	45,22	259,43		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	39,65	55,55	248,50	1649,2		
День 6								

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,23	5,37	25,06	165,46	268
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1
	Чай с молоком или сливками	200	2,96	3,20	11,70	87,16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,29	15,10	55,04	397,35	
ВТОРОЙ ЗАВТ	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	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	70	9,47	11,06	52,40	175,05	405
	Спагетти отварные с маслом	130	4,90	6,17	30,85	165,88	291
	Компот из замороженной ягоды	180	0,21	0,05	9,14	37,92	511,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	20,10	21,30	119,14	548,3	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Брецель	50	2,45	1,87	15,04	140,52	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,45	1,87	39,04	235,52	
УЖИН	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	7,31	4,86	2,14	185,21	348
	Капуста тушенная	130	3,34	4,73	14,04	113,3	336
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	7,00	27,14	392
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		450	14,01	10,11	41,03	418,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	47,25	48,78	264,05	1647,07	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	150	11,30	11,33	10,74	188,42	302
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,06	98,3	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	18,42	21,22	42,08	431,45	
ВТОРОЙ ЗАВТ	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	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157,2
	Митбол из индейки с соусом Бешамель	70	6,37	9,91	6,18	380,2	410
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,49	10,62	33,57	223,53	313,1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	14,98	74,99	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	19,65	25,56	79,02	871,51	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106	402
	Печенье	50	7,50	11,80	74,90	231,5	590
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	13,30	16,80	82,90	337,5	
УЖИН	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21	129
	Котлета домашняя (с соусом)	70	7,52	6,92	6,32	256,8	271
	Картофель отварной	130	2,56	3,50	20,20	122,45	125
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		500	14,35	11,05	55,97	522,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	66,13	74,71	273,07	2218,04	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,91	6,60	27,66	176,46	185,2
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4,81	7,35	18,15	159,04	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	2,88	12,18	87,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,78	16,83	57,99	422,62	
ВТОРОЙ ЗАВТ	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	200	2,26	4,22	7,46	77,64	142,3
	Жаркое из птицы	200	10,12	19,12	14,14	298,9	407
	Компот из кураги (сухофруктов)	180	1,73	0,11	23,27	101,12	376,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	17,41	23,97	62,72	570,91	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	399,9
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	3,03	1,10	19,84	100,88	454
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,85	1,26	46,04	210,88	
УЖИН	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,80	26,15	41
	Печень, тушенная в соусе	70	6,78	8,99	5,19	249,92	406,1
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	204
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144

	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		500	15,93	10,28	62,97	533,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	51,37	52,74	239,52	1784,95	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,23	5,37	25,06	165,46	268
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Чай с молоком или сливками	200	2,96	3,20	11,70	87,16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,37	19,70	55,32	460,35	
ВТОРОЙ ЗАВТ		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	200	4,78	4,44	15,92	123,18	81,6
	Голубцы пенивые с соусом	70	6,28	9,30	5,28	190,23	298,1
	Каша пшеничная	130	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Комлот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	8,89	33,89	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,00	17,68	89,56	659,07	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106	402
	Крендель сахарный	50	4,04	4,03	21,21	139,26	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,84	9,03	29,21	245,26	
УЖИН	Лепшевик с творогом	150	10,90	18,62	57,76	420,6	212
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		400	14,48	19,18	84,57	551,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	62,10	65,67	272,16	1970,81	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	15,77	16,90	159,31	93
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4,61	7,35	18,15	159,04	3
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,06	98,3	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,39	26,48	48,11	416,65	
ВТОРОЙ ЗАВТ		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	200	2,80	1,38	13,84	78,68	76,2
	Бефстроганов из кур	70	9,94	10,90	12,31	200,6	366
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,49	10,82	33,57	223,53	313,1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	14,98	74,99	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	23,94	23,67	92,55	671,05	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	фаршем	50	4,81	5,20	16,35	125,8	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,81	5,20	40,35	220,8	
	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
		400	16,14	16,50	64,49	428,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	59,68	72,25	255,30	1780,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18495	552,59	596,74	2662,19	18007,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1849,50	55,26	59,67	266,22	1800,78	