

Директор МОУ "СОШ № 105"

Шувалова Ирина Сергеевна

08.01.2024г.



И.И. Цибульская И.И.

И.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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Ближички с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242,2
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,62	16,94	70,32	486,82	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Тефтели куриные	90	9,78	13,03	14,60	230,35	390,4
	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
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,29	24,62	102,19	713,84	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	238,67	643,3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	280,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,42	51,12	215,14	1482,47	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,62	7,04	40,60	257,32	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,23	18,62	69,85	541,03	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Напиток рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	6/н
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	194,23	173
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,91	25,16	114,5	710,62	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,45	53,78	224,48	1692,59	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117
	Плюшка новососовская	100	3,83	6,72	41,19	276,81	270
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,11	16,32	80,33	561,03	
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	203,5	410,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418,1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 1088
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,61	25,65	104,22	761,67	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,98	51,7	229,1	1645,83	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,66	0,5	1,7	45,59	
	Голубцы ленивые из кур	90	8,00	8,54	8,52	163,37	372,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,87	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	18,82	17,81	70,15	509,44	
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	423,20	407
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,1	24,58	106,47	708,83	

ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Рогалик со сливочной	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1546	52,59	52,87	224,58	1541,71	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, залеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	798
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с клубничной и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,72	68,54	476	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,20	142,2
	Плов со свиной	240	17,65	20,06	70,62	485,6	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,17	25,08	111,9	710,98	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	28,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,82	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,82	10,4	39,68	279,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	63,18	65,17	220,12	1465,12	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,58	31,07	235,13	242,1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,74	17,75	71,51	484,21	
ОБЕД	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,1	25,34	103,18	711,44	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555,1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	46,20	49,10	233,67	1364,64	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	160	10,40	11,30	14,46	230,32	302
	Батон жареный	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Булочка домашняя	100	4,74	5,88	39,71	207,85	564
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,22	62,17	525,25	
ОБЕД	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	0,89	0,77	1,84	18,48	405,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,87	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,48	48,32	518
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,23	25,01	102,12	733,12	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,48	618
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,4	348,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	53,77	53,52	231,69	1456,83	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,92	6,98	16,94	262,26	287
	Булочка дорожная	100	7,28	8,89	57,68	219,39	565
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	28,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,44	16,87	81,76	541,45	
ОБЕД	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	47,87	440,2	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,88	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23	25,91	102,65	741,72	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,85	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,55	53,68	232,98	1584,82	
День 9							
	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,66	0,5	1,7	45,59	
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,85	618
	Рис отварной	150	3,87	4,70	38,08	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,96	17,62	81,89	496,66	
ОБЕД	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	7,81	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,18	24,64	115,58	746,62	
ПОЛДНИК	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

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	52,24	52,89	245,44	1533,89	
День 10							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,9	16,7	78,63	511,29	
ОБЕД	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	38,65	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,88	24,06	108,64	711,38	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	47,7	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,4	51,15	234,97	1589,27	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15230	519,75	504,88	2292,07	15465,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1523	51,975	50,488	229,207	1546,587	

Норма среднее значение СанПиН 2.3.2.4.3890-20 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	78	518
обед		708	25	25	107	724
полдник		300	10	10	45	319