

Директор МОУ "СОШ № 72"
Артемова Татьяна Сергеевна

СОГЛАСОВАНО

(подпись)
01.09.2022г.

Индивидуальный предприниматель
Цибульская Нина Ивановна

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)
01.09.2022г.

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

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,68	8,58	34,10	254,38	260
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	58,06	318,00	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,28	14,55	99,18	600,84	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Свекольник	250	4,75	7,35	19,43	121,35	131
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	196,92	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,69	52,26	241,68	291
	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		890	25,2	33,772	117,155	842,09	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	47,02	56,19	271,50	1773,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Булочка молочная	100	1,17	4,85	22,99	222,24	566
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,47	21,75	64,01	617,64	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4.1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Кнели из кур с рисом	100	14,01	11,65	9,47	188,79	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	9,49	46,62	270,81	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		890	35,33	37,47	133,75	962,48	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	70,09	67,95	251,43	1955,16	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	32,00	206,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,61	16,27	89,77	556,48	
ОБЕД	Овощи натуральные/или Огурцы соленые ТК 107	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	167,25	147
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	10,25	8,51	9,92	159,99	343
	Рис отварной	180	5,84	11,64	48,10	261,64	414
	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		890	24,26	23,90	114,79	772,89	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	48,47	47,18	246,86	1576,04	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Плюшка новомосковская	100	7,83	6,72	44,19	276,61	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,14	15,67	93,20	583,22	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	21,75	134,08	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	11,42	11,64	9,20	198,09	412.1
	Каша из гороха с маслом	180	15,48	11,65	47,89	307,79	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		890	35,3	29,32	119,91	831,42	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,89	51,86	271,12	1821,13	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	57,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,89	17,4	100,45	707,3	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	21,38	164,38	144.2
	Рагу из птицы	280	24,36	26,77	46,63	465,13	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 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		890	32,34	31,85	118,96	862,20	
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	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	56,50	57,11	261,86	1835,71	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,7	23,93	99,48	668,87	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	4,43	7,43	13,53	122,6	128.1
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	196,92	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,69	52,26	241,68	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		890	24,88	33,85	111,26	843,34	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	46,47	64,51	265,81	1824,25	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	17,73	18,62	32,05	398,25	302
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,39	24,59	91,35	747,09	
ОБЕД	Овощи натуральные/или Огурцы соленые ТК 107	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	19,85	191,48	156
	Плов из отварной птицы	280	20,03	21,55	52,80	507,57	406
	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		890	30,43	30,55	110,59	883,07	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63,39	63,12	246,59	1909,57	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	106
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	237
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,72	14,45	109,20	664,08	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	160,28	144.1
	Биточки рыбные с соусом	100	12,45	7,83	12,09	149,67	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	8,29	46,62	270,81	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		890	35,88	22,68	136,62	844,15	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	66,76	48,86	298,37	1891,36	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	32,00	206,37	574

	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,84	19,22	75,24	602,08	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	21,75	134,08	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	11,42	11,64	9,20	198,09	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	10,10	56,42	298,22	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	890	29,26	30,29	132,63	862,27	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	52,01	56,47	261,64	1761,00	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17,12	15,80	63,35	463,47	296
	Булочка молочная	100	1,17	4,85	22,99	222,24	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,49	20,65	93,36	714,17	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4.1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Курица в соусе томатном	100	11,14	14,06	2,33	207,22	405
	Каша из гороха с маслом	180	15,48	11,65	47,89	307,79	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		890	35,97	42,06	113,49	953,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,34	70,20	251,45	1958,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17350,0	570,9	583,4	2626,6	18306,0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1445,83	47,58	48,62	218,88	1525,50	