

Директор МОУ "СОШ № 101"

Ляпина Валентина Михайловна

(подпись)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Цибульская Н. И.

Цибульская Нина Ивановна

(подпись)



09.01.2025г.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	11,58	6,10	26,70	231,63	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,51	20,68	85,04	626,67	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,10	154,65	144
	Тефтели куриные	100	13,03	18,24	19,29	256,62	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,98	42,66	229,68	291
	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		910	27,71	30,45	115,86	817,79	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	11,37	49,02	278,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	58,84	62,5	249,92	1723	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	14,15	16,18	30,13	314,15	250
	Булочка с корицей	100	7,62	5,17	50,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,01	21,35	87,53	640,02	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	97	
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	115,38	131
	Рыба под маринадом	100	15,01	17,31	36,22	254,11	343
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,26	219,19	312
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	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		890	30,11	31,95	133,22	830,28	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,72	63	265,4	1757,56	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	21,20	20,70	65,20	489,4	117
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,86	21,12	84,06	569,62	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6	155.3
	Котлета куриная	100	15,07	16,35	32,10	201,44	99
	Каша из гороха с маслом	180	7,44	6,85	31,10	283,79	418
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	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		890	31,19	29,73	131,42	855,73
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,9	11,4	48,86	349,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63,95	62,25	264,34	1774,55	
День 4							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,10	291,78	412
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,78	4,70	46,62	270,81	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,13	21,73	88,88	663,33
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,28	3,22	25,05	190,45	147
	Рагу из птицы	280	20,49	25,42	66,47	472,92	407
	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		890	30,12	29,37	130,53	851,06	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	

		1800	62,15	61,6	268,71	1855,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	14,63	18,94	39,23	314,2	296
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,23	21,92	90,29	634,82	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,62	5,85	9,45	101,82	142
	Плов мясной	280	21,69	22,13	71,89	570,77	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		890	30,07	31,37	124,08	901,55	
ПОЛДНИК	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,64	10,26	38,5	277,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,94	63,55	252,87	1814,35	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	15,28	17,50	32,50	339,28	250
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	б/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,23	18,81	85,96	583,92	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128
	Соус Болоньезе	100	15,30	19,91	39,10	305,11	б/н
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	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		890	30,22	28,03	131,94	817,73	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,15	57,04	266,6	1734,91	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,62	11,35	48,28	358,53	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564,1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,36	18,75	85,68	579,53	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	97	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	4,00	7,00	22,10	166,6	144
	Гуляш из отварного мяса	100	15,51	13,60	25,10	260,27	367
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	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		890	29,43	31,88	132,7	931,74	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,87	61,12	267,78	1859,73	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	17,04	20,70	41,41	380,44	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,7	22,12	81,07	568,66	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,20	5,45	17,10	130,97	134
	Жаркое из птицы	280	19,20	21,55	76,65	507,76	407,2
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	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		890	27,98	30,31	133,03	852,07	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,58	62,93	263,4	1762,09	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	12,20	11,98	38,23	371,45	266
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3	564,2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,74	20,44	90,49	650,79	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	3,15	6,73	8,65	144,85	157
	Голубцы ленивые	100	11,88	16,63	21,94	273,89	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	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		910	29,63	28,94	121,09	880,15	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
	Плюшка новомосковская	100	10,20	9,60	35,20	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,69	59	255,36	1828,68	
Завтрак							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	61
	Плов из отварной птицы	280	19,33	22,05	64,28	482,14	406
	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		570	22,03	22,38	83,84	579,44	
Обед							
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142
	Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,10	291,78	412
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	45,26	245,19	312
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,5	28,09	118,29	835,77	
Полдник							
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,13	60,17	246,78	1702,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17520	605,02	613,16	2601,16	17813,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1752	60,502	61,316	260,116	1781,309	

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Суточная потребность в пищевых веществах		90	92	383	2720	
ЗАВТРАК						
Норма завтрака	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%		558	20,98	20,93	86,284	609,68
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии			23%	23%	23%	22%
ОБЕД						
Норма обеда	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%		894	29,496	30,012	127,216	857,387
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии			33%	33%	33%	32%
ПОЛДНИК						
Норма полдника	300	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408	
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%		300	10,026	10,374	46,616	314,242
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии			11%	11%	12%	12%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%	1650	59,4-74,25	60,72-75,9	252,78-315,99	1795,2-2244	
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:		1752	60,502	61,316	260,116	1781,309
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии			67%	67%	68%	65%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины	минеральные вещества	Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	95,726	Кальций (мг/сут) 448,019
В1 (мг/сут)	1,248	Фосфор (мг/сут) 392,059
В2 (мг/сут)	1,057	Магний (мг/сут) 131,62
А (рет. экв/сут)	122	Железо (мг/сут) 13,279
Витамин А (рет. экв/сут)	122	Использованные сборники рецептур: Вне сборников Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
Д (мкг/сут)	295	Фтор (мг/сут) 1,288
		Возможные замены блюд: