



Ежедневное 12 дневное меню основного (организованного) питания учащихся в школьных столовых Ленинского района г. Саратова

Возрастная категория: 7-11 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булочка школьная	100	7,28	3,31	53,37	276,37	
	Чай с сахаром	100	0,20	0,00	7,02	28,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	13,12	10,47	93,81	525,45	493
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	500	13,12	10,47	93,81	525,45	128,2
	Курица в соусе томатном	200	6,40	7,20	13,00	142,4	
	Макаронные изделия отварные	90	11,11	11,02	3,97	159,52	
	Компот из смеси сухофруктов	150	4,62	7,86	35,11	204,09	
	Хлеб ржаной	200	0,20	0,00	23,60	85	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,68	26,74	100,46	713,71	614
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	6,23	4,96	38,65	227,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	6,23	4,96	38,65	227,49	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молочным соусом)	200	20,12	12,56	39,04	347,48	117
	Батон витаминный	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном	100	0,26	0,00	7,24	30,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	23,78	13,96	76,88	533,32	494
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	540	23,78	13,96	76,88	533,32	146
	Тефтели из говядины с рисом	200	5,40	7,40	17,80	159,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	90	10,13	11,28	11,35	187,6	
	Напиток из вишни	150	8,64	3,91	38,85	225,67	
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,04	9,10	36,94	
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,68	23,29	101,88	732,31	511,2
ПОЛДНИК	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	158	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	7,62	6,17	51,26	296,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	13,02	11,17	72,86	454,07	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,24	267
	Плюшка новомосковская	100	7,83	2,72	54,19	276,61	
	Чай с сахаром	100	0,20	0,00	7,02	28,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	15,95	10,70	98,15	597,31	493
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	500	15,95	10,70	98,15	597,31	144,1
	Котлеты рыбные с соусом	200	7,20	6,60	19,62	166,68	
	Картофельное пюре	90	12,71	12,47	15,17	230,76	
	Напиток из шиповника	150	3,26	5,37	21,71	148,73	
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,30	27,00	111	
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,12	25,40	108,28	779,87	519
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	6,30	2,89	39,12	206,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	6,54	2,95	49,28	249,07	540
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	21,68	14,90	25,64	318,6	302
	Бутерброды с маслом	50	0,16	7,69	0,22	70,75	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,85	28,49	70,55	628,74	494
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Глов из отварной птицы	240	18,17	25,73	45,00	483,26	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	85	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,18	30,75	107,32	
ПОЛДНИК	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	8,28	5,68	56,23	306,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	10,20	5,80	82,09	419,14	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка домашняя	100	8,03	5,81	57,39	318	
	Чай с молоком	100	1,66	1,60	17,36	88,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	17,51	14,45	115,35	664,08	495
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,48	8,44	14,40	154,52	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	14,44	13,53	9,77	218,24	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,88	26,05	90,97	713,98	512,1
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	22,80	100	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	5,67	3,85	35,35	201,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	5,87	4,05	58,15	301,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	54,26	44,55	264,47	1679,71	

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,28	8,76	29,66	291,88	266
	Батон витаминный	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	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
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	15,69	20,51	57,93	547,74	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	117,24	147
	Оладьи из печени по-купецки	90	17,32	11,07	13,35	222,32	399
	Рагу из овощей	150	2,85	9,00	15,30	153,6	195,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	85	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,14	23,31	97,07	700,86	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	614
	Шанежка наливная	100	7,97	6,15	49,95	286,23	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,97	6,15	49,95	286,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51,80	49,97	204,95	1534,83	
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	12,14	11,06	50,48	349,44	296
	Батон витаминный	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	15,80	12,46	88,32	535,28	
ОБЕД	Свекольник на курином бульоне	200	2,54	4,48	13,74	105,24	131,1
	Ризотто с куриным филе и овощами	240	32,78	10,75	59,26	461,06	265,1
	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	41,59	16,01	123,64	801,36	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	85	508
	Ватрушка с ягодой	100	5,54	3,07	46,36	235,82	576
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,74	3,07	69,96	320,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	63,13	31,54	281,92	1657,46	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54	183
	Булочка ванильная	100	8,37	5,49	56,77	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,83	17,29	104,85	646,97	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
	Голубцы ленивые	90	8,69	11,97	5,85	175,86	372
	Соус томатный	20	0,14	1,01	1,24	14,92	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,45	22,11	105,59	770,77	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	12,00	24,00	16,40	340	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,74	4,72	38,97	225,25	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	18,74	28,72	55,37	565,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	57,02	68,12	265,81	1982,99	
День 9							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	150	25,50	14,67	32,59	361,62	321
	Соус молочный сладкий	100	2,64	4,90	16,33	118,9	224
	Булочка "Веснушка"	50	4,22	2,58	29,85	158,28	559
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	32,62	22,15	86,01	669,64	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,48	8,44	14,40	154,52	142,3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	90	13,05	14,13	9,99	220,5	410
	Пюре из гороха с маслом	150	15,04	3,72	36,29	238,75	418
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	85	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	37,12	26,95	109,06	821,47	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Пирог домашний (Устрица)	100	7,38	8,34	50,90	306,1	512
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,62	8,40	61,06	348,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	77,36	57,50	256,13	1839,35	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,56	21,71	90,06	623,71	
ОБЕД	Суп Минестроне	200	1,72	4,22	7,74	75,72	143
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	90	13,76	17,32	10,91	255,71	127
	Картофель отварной	150	3,03	3,66	24,29	142,62	173
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,46	26,16	94,72	707,75	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	22,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,24	5,57	42,44	244,2	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,44	5,77	65,24	344,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	44,46	53,64	250,02	1675,66	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	220	9,79	7,39	48,09	288,13	187
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,93	6,65	18,70	161,59	7
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,82	16,48	107,46	639,22	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	4,82	8,40	11,26	140,92	143
	Соус Болоньезе	90	12,47	13,69	1,83	180,32	405
	Спагетти отварные с маслом	150	5,67	3,74	35,62	202,7	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	85	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,51	26,49	97,09	731,64	
ПОЛДНИК	Булочка с корицей	100	7,62	6,17	51,26	296,07	438
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	614

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,62	6,17	51,26	296,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,95	49,14	255,81	1666,93	
День 12							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	6,04	19,34	156,1	165
	Хлебобулочное изделие собственного производства (хлеб, батон)	60	4,91	1,94	34,63	174,77	453
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,09	12,58	61,27	422,13	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	6,40	7,20	13,00	142,4	128,2
	Котлета куриная	90	13,76	12,52	9,73	206,13	412,1
	Соус красный основной	50	1,13	0,99	5,27	34,69	456
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	85	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	34,48	25,28	115,23	816,59	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,74	4,72	38,97	225,25	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,98	4,78	49,13	267,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	57,55	42,64	225,63	1506,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18120	682,88	591,78	3004,95	20199,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1510	56,91	49,32	250,41	1683,33	

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 12 дней

	Масса порции нетто, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах					
ЗАВТРАК		84,7	86,9	368,5	2585
Норма завтрака	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%					
	506	18,9	16,8	87,6	586,1
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		22%	19%	24%	23%
ОБЕД					
Норма обеда	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%					
	704	29	25	104	757
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		35%	29%	28%	29%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28	258,5-387,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%					
	300	9	8	59	340
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		10%	9%	16%	13%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:					
	1510	56,91	49,32	250,41	1683,33
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		67%	57%	68%	65%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества	
С (мг/сут)	96,226	Кальций (мг/сут)	407,473
В1 (мг/сут)	1,121	Фосфор (мг/сут)	345,475
В2 (мг/сут)	1,022	Магний (мг/сут)	113,89
А (рет. экв/сут)	136	Железо (мг/сут)	11,266
Д (мкг/сут)	367	Фтор (мг/сут)	1,221

Использованные сборники рецептов:

Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г.

Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов.

Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутьельян 2011г.