СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ "СОШ № 94"
Карпова Галина Викторовна
(подпись)
04.04.2022 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Цибульская Нина Ивановна
(подпись)
04.04.2022г. (дата)

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	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	12,70	12,64	50,68	370,78	296
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,52	141	108
	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05	517
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**575**	**23,39**	**16,92**	**97**	**640,29**	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	131
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395.1
	Каша из гороха с маслом	180	17,87	7,45	56,09	383,79	418.1
	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**	**33,6**	**32,78**	**118,48**	**927,26**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**6,54**	**5,87**	**63,16**	**330,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1765**	**63,53**	**55,57**	**278,64**	**1897,95**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	5,64	7,16	33,42	220,62	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
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	300
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**17,73**	**23,17**	**61,77**	**528,01**	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Кнели из кур с рисом	100	17,81	19,44	6,87	273,33	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	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**	**37,95**	**27,87**	**124,66**	**903,45**	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	4,36	26,11	140,77	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**4,17**	**4,5**	**37,57**	**189,09**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1750**	**59,85**	**55,54**	**224**	**1620,55**	
День 3							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	280	25,48	18,88	55,81	464,41	406
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**28,81**	**22,74**	**80,67**	**610,97**	
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
	Котлеты рыбные с соусом	100	13,07	15,15	13,07	160,84	345.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	6,49	52,66	249,68	291
	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**	**31,5**	**28,21**	**129,24**	**770,15**	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	6,83	38,17	228,23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**6,25**	**6,83**	**48,79**	**268,67**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**66,56**	**57,78**	**258,7**	**1649,79**	

ак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	50,52	315,06	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ого за завтрак		**550**	**18,08**	**17,43**	**93,76**	**710,77**	
бед	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	142.3
	Курица в соусе томатном	100	17,80	20,72	14,56	218,33	405
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	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**	**30,85**	**32,73**	**114,46**	**776,33**	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	10,25	10,67	26,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,45**	**10,87**	**49,01**	**406,49**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**59,38**	**61,03**	**257,23**	**1893,59**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,95	6,85	47,13	280,775	264
	Сырники из творога	50	8,44	5,34	10,53	123,14	320
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**23,03**	**15,05**	**96,335**	**602,775**	
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
	Рагу из птицы	280	24,36	26,77	30,80	418,46	407
	Напиток витаминаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 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**	**33,39**	**42,98**	**101,6**	**883,98**	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**6,53**	**8,06**	**29,71**	**270,51**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1750**	**62,95**	**66,09**	**227,645**	**1757,265**	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	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
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	166,84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**18,43**	**23,78**	**108,46**	**714,75**	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128.1
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	6,49	52,66	249,68	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**	**22,37**	**34,4**	**110,4**	**796,9**	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	100	7,60	6,80	36,40	278	550
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**7,86**	**6,8**	**43,64**	**308,84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**48,66**	**64,98**	**262,5**	**1820,49**	
День 7							
ЗАВТРАК	Шницели куринные, припущенные с соусом	100	13,42	13,64	11,20	230,98	412.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,52	141	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**30,77**	**19,3**	**104,6**	**725,83**	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-лапша на куринном бульоне	250	4,93	5,60	9,85	178,97	156
	Плов из отварной птицы	280	25,48	18,88	55,81	464,41	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**	**35,88**	**25,38**	**103,6**	**827,4**	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирог морковный	100	5,68	4,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**5,76**	**4,29**	**42,42**	**230,9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1760**	**72,41**	**48,97**	**250,62**	**1784,13**	

ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	18,68	14,90	25,64	318,6	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**590**	**22,48**	**16,66**	**67,92**	**522,36**	
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	13,07	15,15	13,07	160,84	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	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**	**36,5**	**26,4**	**137,6**	**855,32**	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Булочка домашняя	100	4,28	5,85	20,56	144,7	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**4,54**	**5,85**	**27,8**	**175,54**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1780**	**61,57**	**42,14**	**307,47**	**1859,7**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Булочка школьная	100	8,63	6,47	34,00	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**17,84**	**18,22**	**77,24**	**672,08**	
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	2,65	5,55	9,23	98,23	142.3
	Биточки куринные, припущенные с соусом	100	13,42	13,64	11,20	230,98	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	8,10	50,42	362,22	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**	**31,11**	**30,57**	**116,11**	**923,31**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	10,91	9,96	22,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,91**	**9,96**	**46,77**	**296,65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**59,86**	**58,75**	**240,12**	**1892,04**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	9,20	13,05	51,73	393,1	260
	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
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	166,84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**17,85**	**28,03**	**109,435**	**786,2**	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4.1
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,15	5,38	17,12	126,18	134.2
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,11	13,75	21,20	322,28	399
	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	195.1
	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**	**28,5**	**35,7**	**103,64**	**897,34**	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**6,53**	**8,06**	**29,71**	**270,51**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**59,92**	**55,23**	**290,28**	**1905,31**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**17505**	**614,69**	**566,08**	**2597,20**	**18080,82**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1750,5**	**61,47**	**56,61**	**259,72**	**1808,08**	