

СОГЛАСОВАНО
 Директор MAOY "COШ №23 имени Героя
 Советского Союза С.В. Астраханцева"
 Нефедкин Валерий Владимирович



01.12.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Цибульская Нина Ивановна

Цибульская Нина Ивановна

(подпись)
 01.12.2022г.

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,34	4,86	27,28	203,5	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
	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		500	14,99	19,84	84,99	596,6
ОБЕД	Свекольник	200	3,80	5,88	15,54	107,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	8,44	10,95	2,13	199,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,91	43,55	201,4	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		700	22,47	23,4	96,62	670,85	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	28,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	52,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45	51,11	233,77	1597,85	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	19,50	16,90	46,78	369,56	233
	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		500	20,16	17,3	63,82	447,4	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Кнели из кур с рисом	90	10,61	10,49	8,52	169,91	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	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		700	27,98	26,54	111,95	786,1	
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	31,07	207,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	52,67	365,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,43	52,57	228,44	1598,54	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка школьная	100	7,63	8,47	39,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,65	15,51	86,62	562,15	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	133,8	147
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	10,22	9,96	8,93	166,99	343
	Рагу из овощей	150	5,47	9,73	42,23	198,21	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		700	22,52	22,77	102,46	670,02	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	7,30	7,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,60	8,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45,77	46,29	231,38	1478,84	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	15,17	18,47	45,26	435,06	406
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,78	19,13	77,28	588,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	9,71	39,91	256,49	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		700	27,85	25,07	100,99	705,17	518.1
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	555.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,08	51,07	236,28	1700,26	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,91	43,55	201,4	291
	Колбасные изделия отварные с соусом	90	6,49	9,05	2,74	151,49	395.2
	Овощи натуральные/или Огурцы соленые ТК 107	30	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Чай с сахаром	500	15,1	15,29	68,82	456,05	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144.2
	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	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
		700	27,07	27	100,85	727,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
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	7,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,44	50,15	212,12	1450,14	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,64	5,16	23,42	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
		500	15,29	20,14	81,13	613,72	1567
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	14,82	118,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	8,44	10,95	2,13	199,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,91	43,55	201,4	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
		700	22,21	23,46	95,9	681,85	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	31,07	207,04	454.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
		300	5,89	3,73	55,07	302,04	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	43,39	47,33	232,1	1597,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	15,18	15,90	49,64	369,6	302
	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
		500	15,84	16,3	66,68	447,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156
	Плов из отварной птицы	240	15,17	18,47	45,26	435,06	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
		700	23,78	25,75	97,38	759,26	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,86	35,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
		300	7,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	47,19	50,03	208,71	1486,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные/или Огурцы соленые ТК 107	30	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Тефтели из кур "ежики" с соусом	90	8,73	11,83	18,84	224,95	408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Чай с сахаром	500	20,18	20,07	80,22	553,78	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	9,20	9,05	7,88	134,7	345.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	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
		700	27,58	22,79	122,82	746,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
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:		1500	59,92	54,59	255,59	1683,41	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	27,80	291,9	266
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
		500	15,05	16,87	87,04	599,11	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.2

	Каша из гороха с маслом	150	10,90	9,71	39,91	256,49	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		700	27,85	25,07	100,99	705,17	
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:		1500	48,81	48,9	241,8	1600,93	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	14,70	15,64	50,68	371,78	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,3	16,04	67,5	447,24	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134,1
	Курица в соусе томатном	90	15,03	10,65	5,10	186,50	405
	Рагу из овощей	150	5,47	9,73	42,23	198,21	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		700	27,63	28,54	97,51	711,19	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пирог морковный	100	7,68	7,49	21,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,88	7,69	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,81	52,27	209,61	1448,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	505,84	504,31	2289,8	15642,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,584	50,431	228,98	1564,258	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
	обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
	полдник	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20			12-16	12-16	48-60	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20			20-25	20-25	80-100	600-750

Фактическое среднее значение по меню		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак	500,0	16,7	17,6	76,4	531,2
	Обед	700,0	25,7	25,0	102,7	716,4
	Полдник	300,0	8,2	7,7	49,8	316,7
		1500,0	50,6	50,4	229,0	1564,3