

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОУ "Гимназия № 75 имени Д.М. Карбышева"  
 Емельянова У.В.

ПРИ УТВЕРЖДЕНИИ  
 Индивидуальный предприниматель Дуболюк Н. И.  
 Субботина Ольга Ивановна

09.01.2025г.

(подпись)

(подпись)

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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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	2,80	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,96	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,51</b>	<b>20,68</b>	<b>85,04</b>	<b>626,67</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	6х
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,10	154,65	144
	Тертельки куриные	100	13,03	18,24	19,29	256,82	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>27,71</b>	<b>30,45</b>	<b>115,86</b>	<b>817,79</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,62</b>	<b>11,37</b>	<b>49,02</b>	<b>278,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>58,84</b>	<b>62,5</b>	<b>249,92</b>	<b>1723</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,01</b>	<b>21,35</b>	<b>87,53</b>	<b>640,02</b>	
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 с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,11</b>	<b>31,95</b>	<b>133,22</b>	<b>830,28</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>9,7</b>	<b>44,65</b>	<b>287,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>61,72</b>	<b>63</b>	<b>265,4</b>	<b>1767,56</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,86</b>	<b>21,12</b>	<b>84,06</b>	<b>569,62</b>	
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	147,6	155,3
	Котлета куриная	100	15,07	16,35	32,10	201,44	39
	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	PC 10,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,19</b>	<b>29,73</b>	<b>131,42</b>	<b>855,73</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,80	158	
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,9</b>	<b>11,4</b>	<b>49,06</b>	<b>349,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>63,95</b>	<b>62,25</b>	<b>264,34</b>	<b>1774,55</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	6х
	Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,10	291,78	412
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,78	4,70	46,62	270,61	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>22,13</b>	<b>21,73</b>	<b>88,88</b>	<b>663,33</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,26	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,12</b>	<b>29,37</b>	<b>130,53</b>	<b>851,06</b>
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

<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543

	теста с яблоком						
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>49,3</b>	<b>341,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>62,15</b>	<b>61,6</b>	<b>268,71</b>	<b>1855,75</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,23</b>	<b>21,92</b>	<b>90,29</b>	<b>634,82</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,07</b>	<b>31,37</b>	<b>124,08</b>	<b>901,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,64</b>	<b>10,26</b>	<b>38,5</b>	<b>277,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>60,94</b>	<b>63,55</b>	<b>252,87</b>	<b>1814,35</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,23</b>	<b>18,81</b>	<b>85,96</b>	<b>583,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,22</b>	<b>28,03</b>	<b>131,94</b>	<b>817,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26	555
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,7</b>	<b>10,2</b>	<b>48,7</b>	<b>333,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,15</b>	<b>57,04</b>	<b>266,6</b>	<b>1734,91</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,36</b>	<b>18,75</b>	<b>85,68</b>	<b>579,53</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29,43</b>	<b>31,88</b>	<b>132,7</b>	<b>931,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,08</b>	<b>10,49</b>	<b>49,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>58,87</b>	<b>61,12</b>	<b>267,78</b>	<b>1859,73</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,7</b>	<b>22,12</b>	<b>81,07</b>	<b>568,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27,98</b>	<b>30,31</b>	<b>133,03</b>	<b>852,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>49,3</b>	<b>341,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>58,58</b>	<b>62,93</b>	<b>263,4</b>	<b>1762,09</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,74</b>	<b>20,44</b>	<b>90,49</b>	<b>650,79</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,63</b>	<b>28,94</b>	<b>121,09</b>	<b>880,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,32</b>	<b>9,62</b>	<b>43,78</b>	<b>297,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>60,69</b>	<b>59</b>	<b>255,36</b>	<b>1828,68</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>22,03</b>	<b>22,38</b>	<b>83,84</b>	<b>579,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,5</b>	<b>28,09</b>	<b>118,29</b>	<b>835,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>9,7</b>	<b>44,65</b>	<b>287,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>60,13</b>	<b>60,17</b>	<b>246,78</b>	<b>1702,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17520</b>	<b>605,02</b>	<b>613,16</b>	<b>2601,16</b>	<b>17813,09</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1752</b>	<b>60,502</b>	<b>61,316</b>	<b>260,16</b>	<b>1781,309</b>	
		<b>Масса порции и нетто гр</b>	<b>Химический состав</b>			<b>Энергетическая ценность Ккал</b>	
			<b>белки, г</b>	<b>жиры, г</b>	<b>углеводы, г</b>		
<b>Суточная потребность в пищевых</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

<b>веществах</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Норма завтрака	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%</b>	<b>558</b>	<b>20,98</b>	<b>20,93</b>	<b>86,284</b>	<b>609,68</b>	
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b>		<b>23%</b>	<b>23%</b>	<b>23%</b>	<b>22%</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Норма обеда	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%</b>	<b>894</b>	<b>29,496</b>	<b>30,012</b>	<b>127,216</b>	<b>857,387</b>	
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b>		<b>33%</b>	<b>33%</b>	<b>33%</b>	<b>32%</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Норма полдника	300	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408	
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%</b>	<b>300</b>	<b>10,026</b>	<b>10,374</b>	<b>46,616</b>	<b>314,242</b>	
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b>		<b>11%</b>	<b>11%</b>	<b>12%</b>	<b>12%</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>						
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%	1650	59,4-74,25	60,72-75,9	252,78-315,99	1795,2-2244	
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:</b>	<b>1752</b>	<b>60,502</b>	<b>61,316</b>	<b>260,116</b>	<b>1781,309</b>	
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b>		<b>67%</b>	<b>67%</b>	<b>68%</b>	<b>65%</b>	
<b>Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:</b>						
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	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:		
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 )	13,27 9	<p>Использованные сборники рецептур:</p> <p>Вне сборников</p> <p>Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г.</p> <p>Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов.</p> <p>Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.</p> <p>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г</p> <p>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.</p> <p>Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста</p> <p>Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г.</p> <p>Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.</p>
D (мкг/сут )	295	Фтор (мг/сут )	1,288	Возможные замены блюд: