



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "СОШ № 38"
Рябова Елена Владимировна

01.09.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Романенкова И.А.
Романенкова Ираида Анатольевна

01.09.2023 г.

Ежедневное 10 дневное меню основного (организованного) питания учащихся в школьной столовой
МОУ "СОШ № 38" 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	7,92	3,86	23,28	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	27,96	126,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,57	18,84	78,99	556,6	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	3,80	6,88	13,16	162,08	131
	Шницели куриный, припущенные с соусом	90	12,55	12,98	13,37	215,78	608
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	44,55	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	26,58	24,43	106,48	742,4	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,69	51,14	236,63	1629,4	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со гущённым молоком	200	18,04	16,90	53,58	462,78	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	18,7	17,3	70,62	540,62	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,46	6,36	9,94	145,46	134.1
	Кнели из кур с рисом	90	9,61	10,49	7,52	159,91	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,31	31,85	215,67	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	24,98	24,94	99,95	756,1	
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	32,07	217,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	54,97	50,97	224,24	1671,76	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	38,60	257,32	250
	Булочка сдобная	100	10,63	9,77	34,00	285,00	289
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,65	16,81	79,62	570,78	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,16	2,28	12,06	133,8	147
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,22	7,66	6,93	143,99	343
	Рагу из овощей	150	6,47	9,73	42,23	224	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	23,52	20,47	97,46	672,81	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,77	44,29	219,38	1490,26	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	14,64	18,47	45,06	417,06	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	19,25	19,13	77,08	570,6	

	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,24	4,22	17,30	107,26	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,41	8,28	178,28	412,1
	Каша из гороха с маслом	150	9,07	9,71	39,71	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	25,02	25	100,69	705,17	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,72	51	235,78	1682,26	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	38,55	201,4	291
	Тефтели из куриного фарша в томатном соусе	90	10,14	13,12	6,41	215,37	3294
	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
	Напиток из шиповника	200	0,30	0,14	11,46	48,32	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,85	17,5	71,93	539,79	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144,2
	Рагу из птицы	240	18,88	20,94	39,97	398,68	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PLI 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		700	25,07	25	100,85	727,88	
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	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,19	50,36	215,23	1533,88	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,64	4,16	28,42	210,62	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	21,96	116,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,29	19,14	78,13	553,72	1567
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	8,14	12,13	118,08	128,1
	Котлеты мясные, припущенные с соусом	90	10,55	12,98	15,55	215,78	608
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,32	27,69	106,63	698,4	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454,1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,5	53,56	239,83	1564,16	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	150	14,18	14,90	35,64	318,6	302
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Сдоба Выборгская	50	3,25	2,29	18,90	183,5	769
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,09	17,59	71,58	579,94	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,16	6,08	16,88	153,18	156
	Глов из отварной птицы	240	17,17	18,27	48,26	415,06	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25	25,15	101,38	739,26	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,66	50,72	217,61	1598,61	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные/или Огурцы соленые ТК 107	30	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Тефтели мясные "ежики" с соусом	90	9,23	11,83	18,84	224,95	2749
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	4,31	34,10	215,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,68	16,47	75,47	543,78	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	2,50	5,54	7,28	128,22	144,1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	8,05	8,88	134,7	345,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,61	9,42	37,02	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,58	23,79	103,82	746,5	
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	55,42	51,99	231,84	1673,41	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с ягодой	200	10,30	9,40	23,80	291,9	266
	Булочка школьная	100	8,63	7,47	46,00	226,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,19	16,87	77,04	549,11
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,24	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	9,07	9,71	39,71	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	25,02	25,07	100,79	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	50,12	48,9	231,6	1550,93	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	16,84	34,90	370,78	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Компот из кураги	200	1,92	0,16	25,86	112,36	512.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,02	17,4	70,56	530,14	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	5,36	20,24	155,46	134.1
	Курица в соусе томатном	90	16,03	10,65	6,45	186,50	405
	Рагу из овощей	150	2,47	8,23	40,23	224	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	25,63	25,04	103,16	736,98	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,53	49,93	218,32	1557,58	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	509,57	502,86	2270,46	15952,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,957	50,286	227,046	1595,225	

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	18,2	17,7	75,1	553,5
	Обед	700,0	25,0	24,7	102,1	723,1
	Полдник	300,0	7,8	7,9	49,8	318,7
		1500,0	51,0	50,3	227,0	1595,2