



Ежедневное 10 дневное меню основного (организованного) питания учащихся МОУ "СОШ №46" Ленинского района г. Саратова

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	11,58	6,10	26,70	231,63
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,51	20,68	85,04	626,67
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,10	154,65
	Тефтели куриные	100	13,03	18,24	19,29	256,62
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,98	42,66	229,68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,71	30,45	115,86
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,50	11,35	40,44	244,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	11,37	49,02	278,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	58,84	62,5	249,92	1723
День 2						
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	14,15	16,18	30,13	314,15
	Булочка с корицей	100	7,62	5,17	50,26	296,07
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,01	21,35	87,53
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	97
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	115,38
	Рыба под маринадом	100	15,01	17,31	36,22	254,11
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,26	219,19
	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,11	31,95	133,22
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,72	63	265,4	1757,56
День 3						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	21,20	20,70	65,20	489,4
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,86	21,12	84,06
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6
	Котлета куриная	100	15,07	16,35	32,10	201,44
	Каша из гороха с маслом	180	7,44	6,85	31,10	283,79
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,19	29,73	131,42
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,9	11,4	48,86	349,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63,95	62,25	264,34	1774,55
День 4						
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13
	Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,10	291,78
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,78	4,70	46,62	270,81
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,13	21,73	88,88	663,33

ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,28	3,22	25,05	190,45
	Рагу из птицы	280	20,49	25,42	66,47	472,92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,12	29,37	130,53	851,06
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	62,15	61,6	268,71	1855,75
День 5						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	14,63	18,94	39,23	314,2
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,23	21,92	90,29	634,82
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,62	5,85	9,45	101,82
	Плов мясной	280	21,69	22,13	71,89	570,77
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,07	31,37	124,08	901,55
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,64	10,26	38,5	277,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,94	63,55	252,87	1814,35
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	15,28	17,50	32,50	339,28
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,23	18,81	85,96	583,92
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25
	Соус Болоньезе	100	15,30	19,91	39,10	305,11
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,22	28,03	131,94
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,15	57,04	266,6	1734,91
День 7						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,62	11,35	48,28	358,53
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,36	18,75	85,68	579,53
ОБЕД	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
	Гуляш из отварного мяса	100	15,51	13,60	25,10	260,27
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,43	31,88	132,7
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,4	348,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,87	61,12	267,78	1859,73
День 8						
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	17,04	20,70	41,41	380,44
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,7	22,12	81,07	568,66
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,20	5,45	17,10	130,97
	Жаркое из птицы	280	19,20	21,55	76,65	507,76
	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,98	30,31	133,03	852,07
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

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,58	62,93	263,4	1762,09
День 9						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	12,20	11,98	38,23	371,45
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04
		550	20,74	20,44	90,49	650,79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,31	0,10	6,97	35,35
ОБЕД	Морковь отварная	250	3,15	6,73	8,65	144,85
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	100	11,88	16,63	21,94	273,89
	Голубцы ленивые	20	0,12	0,75	1,07	11,5
	Соус томатный	180	9,13	4,10	50,42	262,22
	Каша пшеничная	200	0,08	0,00	10,62	40,44
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной	910	29,63	28,94	121,09	880,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,12	0,02	8,58	34,34
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	100	10,20	9,60	35,20	263,4
	Плюшка Новомосковская	300	10,32	9,62	43,78	297,74
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1760	60,69	59	255,36	1828,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 10						
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Плов из отварной птицы	280	19,33	22,05	64,28	482,14
	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
		570	22,03	22,38	83,84	579,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	0,10	8,80	42
ОБЕД	Свекла отварная	250	2,80	5,27	9,25	96,58
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	100	12,37	16,60	22,10	291,78
	Митбол куриный	180	7,55	5,35	45,26	245,19
	Пюре картофельное	200	0,32	0,14	11,46	48,32
	Напиток из шиповника	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной	890	28,5	28,09	118,29	835,77
	ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,00	0,00	15,00
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	100	9,60	9,70	29,65	192,26
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	300	9,6	9,7	44,65	287,26
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1760	60,13	60,17	246,78	1702,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17520	605,02	613,16	2601,16	17813,09
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1752	60,502	61,316	260,116	1781,309
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		90	92	383	2720
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	558	20,98	20,93	86,284	609,68
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		23%	23%	23%	22%
ОБЕД					
Норма обеда	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	894	29,496	30,012	127,216	857,387
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	33%	33%	32%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	10,026	10,374	46,616	314,242
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		11%	11%	12%	12%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%	1650	59,4-74,25	60,72-75,9	252,78-315,99	1795,2-2244
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1752	60,502	61,316	260,116	1781,309
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		67%	67%	68%	65%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

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	
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)	13,279	<p>Использованные сборники рецептур: Вне сборников Организация питания детей в ДООУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г 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. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. 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: