



Ежедневное 10 дневное меню основного (организованного) питания учащихся МОУ "СОШ №46" Пеннинского района, Саратова

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,3
	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		500	18,2	19,35	79,7	580,34
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2,20	4,60	15,62	122,12
	Тефтели куриные	90	11,43	15,10	17,36	230,95
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4
	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	780	24,07	24,05	102,66	716,11
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:		1580	52,89	54,77	231,38	1574,99
День 2						
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,10	251,31
	Булочка с корицей	100	7,62	6,17	51,26	296,07
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,4	17,89	82,5	577,18
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3,00	4,44	58,2
	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	92,3
	Рыба под маринадом	90	13,51	14,67	32,50	228,6
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66
	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		760	26,42	25,7	115,95	706,36
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95
	Пирожки печеные из сдобного теста с калустным 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:		1560	53,42	53,29	243,1	1570,8
День 3						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	17,12	16,56	52,16	395,52
	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	500	17,78	16,98	71,02	475,74
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28
	Котлета куриная	90	12,80	14,72	29,57	181,3
	Каша из гороха с маслом	150	6,20	5,71	25,91	236,49
	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		760	26,44	25,76	116,38	743,17
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:		1560	55,12	54,14	236,26	1568,11
День 4						
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	3,91	38,85	225,67
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,13	5,70	29,85

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,71	19,1	72,53	553,96
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	152,36
	Рагу из птицы	240	17,56	22,36	56,97	405,36
	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		760	25,81	25,63	113,25	731,27
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, 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:		1575	54,42	55,23	235,08	1626,59
День 5						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,70	15,15	31,38	251,36
	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
		500	18,3	18,13	82,44	571,98
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,89	1,57	5,92	41,24
ОБЕД	Икра свекольная	200	2,10	4,68	7,56	81,46
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	240	18,59	19,37	61,62	489,23
	Плов мясной	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,86	26,39	107,98	772,15
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:		1560	53,8	54,78	228,92	1622,11
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	12,45	14,80	26,51	276,45
	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
		500	16,4	16,11	79,97	521,09
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,79	0,06	4,20	21,21
ОБЕД	Морковь отварная	200	2,22	3,50	8,90	76,2
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	90	12,80	17,65	35,20	265,6
	Соус Болоньезе	150	5,65	2,50	35,59	191,4
	Спагетти отварные с маслом	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		760	25,5	24,34	115,93	706,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,00	0,00	15,00	95
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	100	9,70	10,20	33,70	238,26
	Брецель	300	9,7	10,2	48,7	333,26
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	51,6	50,65	244,6	1561,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 7						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,10	9,08	38,62	286,82
	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
		500	16,84	16,48	76,02	507,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,72	3,00	4,44	58,2
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	200	3,20	5,60	17,65	133,25
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	90	13,96	13,14	22,50	234,24
	Гуляш из отварного мяса	150	3,87	4,70	40,08	218,03
	Рис отварной	200	0,12	0,02	8,58	34,34
	Напиток из вишни	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		760	25,83	27,09	114,67	789,96
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	4,40	4,00	18,60	158
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	100	5,68	6,49	30,80	190,46
	Пирог морковный	300	10,08	10,49	49,4	348,46
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	52,75	54,06	240,09	1646,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 8						
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,86
	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
		500	16,64	17,19	71,21	478,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,89	1,57	5,92	41,24
ОБЕД	Икра свекольная	200	2,56	4,36	13,68	104,78
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	240	18,42	19,20	65,70	435,23
	Жаркое из птицы	200	0,14	0,06	8,00	32,7
	Напиток с черной смородиной	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2

ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,97	25,82	114,72	725,85
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, 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:		1560	52,51	53,51	235,23	1545,29
День 9						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,76	9,58	30,58	297,16
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04
			500	18,3	18,04	82,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,79	0,06	4,20	21,21
ОБЕД	Морковь отварная	200	2,52	5,38	6,92	115,88
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	90	10,69	14,97	18,85	246,5
	Голубцы ленивые	20	0,12	0,75	1,07	11,5
	Соус томатный	150	7,61	3,42	42,02	218,52
	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	780	25,77	25,21	105,1	765,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,12	0,02	8,58
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		1580	54,39	52,87	231,72	1640,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 10						
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9
	Плов из отварной птицы	240	16,57	18,90	55,10	413,26
	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
		500	19,03	19,2	74,15	506,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,90	0,06	5,28	25,2
ОБЕД	Свекла отварная	200	2,24	4,22	7,40	77,26
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	90	11,40	14,94	19,90	262,6
	Митбол куриный	150	6,29	4,46	36,05	182,66
	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	760	25,11	24,45	101,51	707,94
	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		1560	53,74	53,35	220,31	1501,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15655	534,64	536,65	2346,69	15857,28
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1565,5	53,464	53,665	234,669	1585,728
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Суточная потребность в пищевых веществах		77	79	335	2350
ЗАВТРАК	500	15,40-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Норма завтрака		501,5	17,76	17,847	77,238
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%			23%	23%	23%
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
ОБЕД	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Норма обеда		764	25,678	25,444	110,815
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%			33%	32%	33%
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
ПОЛДНИК	300	7,7-11,5	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
Норма полдника		300	10,026	10,374	46,616
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%			13%	13%	14%
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%		1565,5	53,464	53,665	234,669
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:			69%	68%	70%
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					

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)	85,96	Кальций (мг/сут) 383,749
В1 (мг/сут)	1,114	Фосфор (мг/сут) 338,279
		Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:

В2 (мг/сут)	0,94	Магний (мг/сут)	115,277	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
А (рет.экв/сут)	104	Железо (мг/сут)	11,815	
D (мкг/сут)	247	Фтор (мг/сут)	1,163	

Возможные замены блюд: