

Ежедневное 10 дневное меню основного (организованного) питания учащихся в школьных столовых Ленинского 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	9,27	4,77	21,36	185,3	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	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,2	19,35	79,7	580,34	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2,20	4,60	15,62	122,12	144
	Тефтели куриные	90	11,43	15,10	17,36	230,95	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	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	
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	511
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543
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	250
	Булочка с корицей	100	7,62	6,17	51,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
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	131
	Рыба под маринадом	90	13,51	14,67	32,50	228,6	343
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,42	25,7	115,95	706,36	
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
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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,78	16,98	71,02	475,74	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Котлета куриная	90	12,80	14,72	29,57	181,3	99
	Каша из гороха с маслом	150	6,20	5,71	25,91	236,49	418
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
	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	564
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	б/н
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	3,91	38,85	225,67	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
	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	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	152,36	147
	Рагу из птицы	240	17,56	22,36	56,97	405,36	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,81	25,63	113,25	731,27	

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
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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	18,13	82,44	571,98	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,10	4,68	7,56	81,46	142
	Плов мясной	240	18,59	19,37	61,62	489,23	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		
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	511
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573
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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,4	16,11	79,97	521,09	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128
	Соус Болоньезе	90	12,80	17,65	35,20	265,6	б/н
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	2,50	35,59	191,4	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		
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,5	24,34	115,93	706,75	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,6	50,65	244,6	1561,1	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,10	9,08	38,62	286,82	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,84	16,48	76,02	507,82	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3,00	4,44	58,2	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3,20	5,60	17,65	133,25	144
	Гуляш из отварного мяса	90	13,96	13,14	22,50	234,24	367
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	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		
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,83	27,09	114,67	789,96	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,75	54,06	240,09	1646,24	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,86	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,64	17,19	71,21	478,08	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134
	Жаркое из птицы	240	18,42	19,20	65,70	435,23	407,2
	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		
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,97	25,82	114,72	725,85	
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
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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	18,04	82,84	576,5	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157
	Голубцы ленивые	90	10,69	14,97	18,85	246,5	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	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		

ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,77	25,21	105,1	765,95	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	54,39	52,87	231,72	1640,19	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6/н
	Плов из отварной птицы	240	16,57	18,90	55,10	413,26	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,03	19,2	74,15	506,66	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6	412
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,11	24,45	101,51	707,94	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,74	53,35	220,31	1501,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15655	534,64	536,65	2346,69	15857,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1565,5	53,464	53,665	234,669	1585,728	

	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					
Норма завтрака	500	15,40-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	501,5	17,76	17,847	77,238	534,935
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		23%	23%	23%	23%
ОБЕД					
Норма обеда	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	764	25,678	25,444	110,815	736,551
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	32%	33%	31%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	7,7-11,5	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
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		13%	13%	14%	13%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1565,5	53,464	53,665	234,669	1585,728
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		69%	68%	70%	67%

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	
В2 (мг/сут)	0,94	Магний (мг/сут)	115,277	
А (рет.экв/сут)	104	Железо (мг/сут)	11,815	Использованные сборники рецептов:□ Вне сборников □ Организация питания детей в ДОУ, 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. □
Д (мкг/сут)	247	Фтор (мг/сут)	1,163	Возможные замены блюд: