

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "СОШ № 44 имени Героя России Н.В. Исаева"  
Вавилина Галия Маратовна

09.01.2025г.

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Цибульская Н. И.  
Цибульская Нина Ивановна

09.01.2025г.

(подпись)

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      |                         |             |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |   |             |                  |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>18,2</b>      | <b>19,35</b> | <b>79,7</b>   | <b>580,34</b>           |             |
| 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                    |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>780</b>  | <b>24,07</b>     | <b>24,05</b> | <b>102,66</b> | <b>716,11</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>1580</b> | <b>52,89</b>     | <b>54,77</b> | <b>231,38</b> | <b>1574,99</b>          |             |
| <b>День 2</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>17,4</b>      | <b>17,89</b> | <b>82,5</b>   | <b>577,18</b>           |             |
| 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 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>760</b>  | <b>26,42</b>     | <b>25,7</b>  | <b>115,95</b> | <b>706,36</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>1560</b> | <b>53,42</b>     | <b>53,29</b> | <b>243,1</b>  | <b>1570,8</b>           |             |
| <b>День 3</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>17,78</b>     | <b>16,98</b> | <b>71,02</b>  | <b>475,74</b>           |             |
| 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                      | PC 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                    |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>760</b>  | <b>26,44</b>     | <b>25,76</b> | <b>116,38</b> | <b>743,17</b>           |             |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>10,9</b>      | <b>11,4</b>  | <b>48,86</b>  | <b>349,2</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1560</b> | <b>55,12</b>     | <b>54,14</b> | <b>236,26</b> | <b>1568,11</b>          |             |
| <b>День 4</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |
| 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                   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>515</b>  | <b>18,71</b>     | <b>19,1</b>  | <b>72,53</b>  | <b>553,96</b>           |             |
| 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                    |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>760</b>  | <b>25,81</b>     | <b>25,63</b> | <b>113,25</b> | <b>731,27</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>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>1575</b> | <b>54,42</b> | <b>55,23</b> | <b>235,08</b> | <b>1626,59</b> |       |
| <b>День 5</b>           |   |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 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   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>18,3</b>  | <b>18,13</b> | <b>82,44</b>  | <b>571,98</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>             | 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           |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>760</b>  | <b>25,86</b> | <b>26,39</b> | <b>107,98</b> | <b>772,15</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>1560</b> | <b>53,8</b>  | <b>54,78</b> | <b>228,92</b> | <b>1622,11</b> |       |
| <b>Неделя 2 День 6</b>  |   |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 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   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>16,4</b>  | <b>16,11</b> | <b>79,97</b>  | <b>521,09</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>             | 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           |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>760</b>  | <b>25,5</b>  | <b>24,34</b> | <b>115,93</b> | <b>706,75</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>1560</b> | <b>51,6</b>  | <b>50,65</b> | <b>244,6</b>  | <b>1561,1</b>  |       |
| <b>День 7</b>           |   |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша пшенная 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   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>16,84</b> | <b>16,48</b> | <b>76,02</b>  | <b>507,82</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>             | 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           |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>760</b>  | <b>25,83</b> | <b>27,09</b> | <b>114,67</b> | <b>789,96</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>1560</b> | <b>52,75</b> | <b>54,06</b> | <b>240,09</b> | <b>1646,24</b> |       |
| <b>День 8</b>           |   |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 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 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>16,64</b> | <b>17,19</b> | <b>71,21</b>  | <b>478,08</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>             | 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 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>760</b>  | <b>25,97</b> | <b>25,82</b> | <b>114,72</b> | <b>725,85</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>1560</b> | <b>52,51</b> | <b>53,51</b> | <b>235,23</b> | <b>1545,29</b> |       |
| <b>День 9</b>           |   |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 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   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>18,3</b>  | <b>18,04</b> | <b>82,84</b>  | <b>576,5</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>             | 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           |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>780</b>  | <b>25,77</b> | <b>25,21</b> | <b>105,1</b>  | <b>765,95</b>  |       |

|                             |  |        |        |        |         |          |       |
|-----------------------------|--|--------|--------|--------|---------|----------|-------|
| 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  |       |
| <b>День 10</b>              |  |        |        |        |         |          |       |
| ЗАВТРАК                     | Огурцы соленые                                       | 30     | 0,24   | 0,03   | 0,51    | 3,9      | б/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<br>нетто гр | Химический состав |             |              | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|---|--------------------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------------|
|   |                          | белки, г          | жиры, г     | углеводы, г  |                                 |
| <b>Суточная потребность в пищевых веществах</b>                                   |                          |                   |             |              |                                 |
|   |                          | 77                | 79          | 335          | 2350                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                          |                   |             |              |                                 |
| Норма завтрака  | 500                      | 15,40-19,25       | 15,8-19,75  | 67-83,75     | 470-587,5                       |
| <b>Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%</b>              |                          |                   |             |              |                                 |
|   | 501,5                    | 17,76             | 17,847      | 77,238       | 534,935                         |
| <b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b> |                          |                   |             |              |                                 |
| <b>ОБЕД</b>   |                          |                   |             |              |                                 |
| Норма обеда   | 700                      | 23,1-26,95        | 23,7-27,65  | 100,5-117,25 | 705-822,5                       |
| <b>Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%</b>                 |                          |                   |             |              |                                 |
|   | 764                      | 25,678            | 25,444      | 110,815      | 736,551                         |
| <b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b> |                          |                   |             |              |                                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                          |                   |             |              |                                 |
| Норма полдника  | 300                      | 7,7-11,5          | 7,9-11,85   | 33,5-50,25   | 235-352,5                       |
| <b>Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%</b>              |                          |                   |             |              |                                 |
|   | 300                      | 10,026            | 10,374      | 46,616       | 314,242                         |
| <b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b> |                          |                   |             |              |                                 |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |                          |                   |             |              |                                 |
| Норма завтрак, обед, полдник 60-75%   | 1500                     | 50,82-63,53       | 52,14-65,18 | 221,1-276,38 | 1551-1938,75                    |
| <b>Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:</b>                      |                          |                   |             |              |                                 |
|   | 1565,5                   | 53,464            | 53,665      | 234,669      | 1585,728                        |
| <b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b> |                          |                   |             |              |                                 |
|   |                          | 69%               | 68%         | 70%          | 67%                             |

**Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:**

| витамины        |       | минеральные<br>вещества |         | Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:  |
|-----------------|-------|-------------------------|---------|---|
| С (мг/сут)      | 85,96 | Кальций<br>(мг/сут)     | 383,749 | Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:  |
| В1 (мг/сут)     | 1,114 | Фосфор<br>(мг/сут)      | 338,279 |   |
| В2 (мг/сут)     | 0,94  | Магний<br>(мг/сут)      | 115,277 |   |
| А (рет.экв/сут) | 104   | Железо<br>(мг/сут)      | 11,815  | Использованные сборники рецептов:<br>Вне сборников<br>Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г.<br>Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов.<br>Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.<br>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г<br>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.<br>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста<br>Сборник рецептов 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:  |