

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «СОШ №54 имени И.А.Евтеева»

И.В. Соколова/



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Люция -2007»

/С.В.Одинцова/



/ Дата/

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ**

С 12-18 ЛЕТ.

на 2021 -2022 учебный год

осень-зима

МОУ «СОШ №54 имени И.А.Евтеева»

г. Саратова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7.05	8.95	41.77	275.77	268
	Булочка школьная	100	7.62	2.85	20.18	230.71	574
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14.87	11.8	68.97	534.94	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Свекольник	250	2.25	3.60	16.92	108.85	131
	Сосиски отварные в соусе	100	7.15	12.17	2.37	152.48	395.1
	Каша из гороха с маслом	180	17.87	4.45	43.09	283.79	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	11.40	43.48	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		890	33.62	29.78	106.26	830.3	
ПОЛДНИК	Кисель / напиток витаминизированный	200	0.00	0.00	24.00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6.54	5.87	39.16	235.4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6.54	5.87	63.16	330.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55.03	47.45	238.39	1695.64	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	9.02	12.56	13.04	347.48	117
	Булочка домашняя	100	8.49	4.57	20.10	205.9	564
	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	7.24	30.84	494
	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 ЗАВТРАК		560	22.12	17.79	65.16	706.92	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0.80	0.10	2.50	14	106
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.70	2.85	18.83	111.25	147
	Кнели из кур с рисом	100	17.00	3.41	7.15	127.21	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.35	3.58	46.58	260.62	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		890	37.12	10.72	125.7	748.14	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158	516.1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14.48	7.31	44.01	298.32	541.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19.88	12.31	65.61	456.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	79.12	40.82	256.47	1911.38	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.78	8.80	50.75	321.65	250
	Плюшка новомосковская	100	7.80	3.64	20.15	234.6	270
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17.78	12.44	77.92	584.71	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	24	106
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5.62	5.67	21.60	160.28	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	100	10.46	4.60	12.03	131.17	345.1
	Макаронные изделия отварные	180	6.97	3.49	42.66	229.68	291
	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		890	28.82	14.76	116.33	716.15	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	9.18	39.74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6.17	2.83	68.17	28.23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6.47	2.95	77.35	67.97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	53.07	30.15	271.6	1368.83	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8.95	11.75	36.00	364.87	266
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3.85	2.36	26.11	140.77	454.1
	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	7.24	30.84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13.06	14.11	69.35	536.48	

ОБЕД	Свекла отварная	100	1.33	0.17	7.17	35	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2.65	5.55	9.23	98.23	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12.09	1.97	10.91	109.24	412.1
	Рис отварной	180	4.64	5.63	48.10	261.63	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	11.40	43.48	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		890	25.16	13.98	111.59	670.28	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120	518.1
	Косичка с сахаром	100	8.25	5.67	56.21	306.49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.65	5.87	82.61	426.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	47.87	33.96	263.55	1633.25	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9.90	9.98	46.17	365.33	267
	Булочка школьная	100	7.62	2.85	20.18	230.71	574
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17.72	12.83	73.37	624.5	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1.60	10.10	9.60	136	4.1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3.08	5.45	17.42	131.82	134.1
	Рагу из птицы	280	26.68	30.80	19.80	463.96	407
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Напиток витаминизированный	200	0.00	0.00	19.00	75	РЦ 10.86.
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	35.71	47.01	90.6	929.48	
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	5.06	42.47	239.67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6.27	5.06	49.45	266.21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59.7	64.9	213.42	1820.19	
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7.05	8.95	41.77	275.77	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	29.96	166.84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15.7	23.93	99.48	668.87	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1.92	6.18	12.27	112.6	128.1
	Сосиски отварные в соусе	100	7.15	12.17	2.37	152.48	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	6.97	3.49	42.66	229.68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	11.40	43.48	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		890	22.39	31.4	101.18	779.94	
ПОЛДНИК	Кисель / напиток витаминизированный	200	0.00	0.00	24.00	95	614
	Шанежка наливная	100	7.60	6.80	46.40	278	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7.6	6.8	70.4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	45.69	62.13	271.06	1821.81	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	27.10	18.62	32.05	398.25	302
	Булочка домашняя	100	8.49	4.57	20.10	205.9	564
	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	7.24	30.84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	35.85	23.19	59.39	634.99	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0.80	0.10	2.50	14	106
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4.93	5.60	9.85	178.97	156
	Плов из отварной птицы	280	25.48	16.88	52.81	464.41	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		890	35.88	23.38	101.4	828.4	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	9.18	39.74	511.1

	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3.85	2.36	26.11	140.77	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	4.15	2.48	35.29	180.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	75.88	49.05	196.08	1643.9	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9.78	8.80	50.75	321.65	250
	Булочка ванильная	100	8.87	5.68	21.52	215.06	563
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.85	14.48	79.29	565.17	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	24	106
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5.62	5.67	21.60	160.28	144.1
	Биточек рыбные с соусом	100	10.46	4.60	12.03	131.17	345.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.35	3.58	46.58	260.62	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		890	33.8	14.83	134.65	811.13	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5.68	11.28	31.80	253.39	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11.08	16.28	53.4	411.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63.73	45.59	267.34	1787.69	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8.95	11.75	36.00	364.87	266
	Булка дорожная с повидлом	100	6.54	5.87	39.16	235.4	543.2
	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	7.24	30.84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15.75	17.62	82.4	631.11	
ОБЕД	Икра свекольная	100	2.40	7.10	10.40	115	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2.65	5.55	9.23	98.23	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12.09	1.97	10.91	109.24	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9.13	4.10	50.42	262.22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	11.40	43.48	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		890	30.72	19.38	117.14	750.87	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	6.98	26.54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5.91	3.96	35.77	201.65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5.91	3.96	42.75	228.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	52.38	40.96	242.29	1610.17	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17.12	15.80	63.35	463.47	296
	Булочка школьная	100	7.62	2.85	20.18	230.71	574
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24.94	18.65	90.55	722.64	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1.60	10.10	9.60	136	4.1
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2.15	5.38	17.12	126.18	134.2
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.11	8.75	18.20	222.28	399
	Рагу из овощей	180	2.97	5.67	19.48	141.86	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		890	28.5	30.7	100.64	797.34	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	100	9.02	14.85	55.76	391.75	560
	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120	518.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.42	15.05	82.16	511.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63.86	64.4	273.35	2031.73	
* или Печень по строгановски при отсутствии технической возможности							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17410	596.33	479.41	2493.55	17324.59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1450.83	49.69	39.95	207.80	1443.72	