

«СОГЛАСОВАНО»

**Директор
ГБОУ СО «Центр образования» г.Саратова**



**/Е.Б. Мельник/
«07» ноября 2023 г.**

«УТВЕРЖДАЮ»

**Индивидуальный предприниматель
Поляков А.М.**



**/А.М. Поляков/
«07» ноября 2023 г.**

**10-дневное меню
для обучающихся 7-11 и 12-18 лет**

Возрастная категория с 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углев оды		
День 1							
ЗАВТР АК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,50	260
	Булочка школьная	90	2,62	2,85	19,28	240,71	574
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	8,29	15,86	53,75	529,27	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	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	52,20	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,59	18,2	87,76	626,98	
ПОЛД НИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,40	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	5,87	63,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,42	39,93	204,67	1486,65	
День 2							
ЗАВТР АК	Запеканка из творога (с соусом)	200	20,12	12,56	26,04	347,48	117
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,78	12,96	43,08	425,32	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89,00	147
	Кнели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	12,99	38,82	217,18	237
	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,73	19,12	94,28	583,11	
ПОЛД НИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516.1

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,84	55,7 1	292,8 9	1709,09	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,92	7,98	16,94	292,26	267
	Булочка ванильная	100	3,17	5,68	20,12	245,06	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,29	13,6 6	44,08	565,78	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134.1
	Рагу из птицы	240	22,87	26,4 0	16,97	397,68	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,68	31,4 2	65,69	700,84	
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:		1500	47,24	50,1 4	159,2 2	1532,83	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булка школьная	90	6,90	2,28	16,14	184,56	574
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,06	12,3 9	56,58	470,04	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,9 5	2,13	137,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,23	19,4 6	83,68	584,89	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278,00	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,6	6,8	70,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,89	38,6 5	210,6 6	1427,93	

	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	105
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Булка ванильная	90	8,87	5,68	21,52	215,06	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	21,23	57,73	594,4	
	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134.2
	Котлеты рыбные с соусом	90	8,65	7,50	18,28	172,03	345.1
	Рагу из овощей	150	2,47	14,73	16,23	118,21	195.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,29	27,19	84,39	557,36	
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	18,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	3,96	25,75	228,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	39,62	52,38	167,87	1379,95	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	11,70	12,64	42,68	370,78	296
	Фрукт сезонный	150	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,3	13,04	59,5	446,24	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Оладьи из печени с соусом	90	10,40	27,88	16,38	200,05	399
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Компот из свежемороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,78	36,52	99,74	659,59	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
	Компот из изюма	200	0,36	0,00	35,00	141,40	348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,42	15,05	82,16	511,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,5	64,61	241,4	1617,58	