

«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 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Угле воды		
День 1							
ЗАВТ РАК	Каша "Дружба"	250	6,68	8,58	34,10	254,38	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		550	9,63	17,58	60,57	580,15	
ОБЕД	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	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	34,62	21,32	115,08	793,10	
ПОЛ ДНИ К	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:		1680	50,79	44,77	238,81	1703,65	
День 2							
ЗАВТ РАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	20,12	12,56	26,04	347,48	117
	Фрукт сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,50	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,98	13,16	47,98	448,82	
ОБЕД	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	9,35	13,58	40,58	220,62	237
	Компот из свежемороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	36,60	21,06	117,04	703,32	
ПОЛ ДНИ К	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516.1
	Ватрушка с творогом	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:		1680,00	77,46	46,53	230,63	1608,46	
День 3							
ЗАВТ	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250

	курином бульоне						
	Рагу из птицы	240	22,87	26,40	16,97	397,68	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	33,20	32,95	94,69	809	
ПОЛ ДНИ К	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:		1640	50,76	51,67	188,2 2	1640,99	
День 6							
ЗАВТ РАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	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		550	16,47	14,18	64,93	525,19	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,60	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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	23,39	22,94	110	742,74	
ПОЛ ДНИ К	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:		1680	47,46	43,92	245,3 3	1640,93	
День 7							
ЗАВТ РАК	Омлет натуральный	200	10,18	14,90	10,64	318,60	302
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Булка домашняя	50	1,24	1,82	10,07	127,30	564
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	12,08	17,12	37,75	523,74	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,60	9,85	178,97	156
	Плов из отварной птицы	240	21,84	14,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	115

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	3,96	25,75	228,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	44,95	55,90	189,81	1497,99	
День 10							
ЗАВТ РАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	15,60	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		550	16,20	13,04	59,5	446,24	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	142,3
	Оладьи из печени с соусом	100	12,51	27,88	16,38	200,05	399
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,61	4,42	52,02	221,52	243
	Компот из свежемороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,60	117,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830,00	31,32	39,07	128,11	764,04	
ПОЛ ДНИ К	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	9,38	14,85	90,76	533,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	56,90	66,96	242,90	1743,43	