

СОГЛАСОВАНО:

ТО Роспотребнадзора в г. Саратове

**Примерное 12 дневное меню для организации питания в столовой  
г. Саратова для учащихся 7-11 лет на 2020 г - 2021 г**

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша "Дружба"	150	5,52	7,83	31,04	235,86	0,12	0,99	0,00	0,06	102,71	22,50	8,03	0,77
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
590	Печенье	15	1,12	1,77	11,24	62,57	0,01	0,00	0,00	0,00	3,00	10,35	1,95	0,15
	<b>ОБЕД</b>													
131	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	0,06	13,32	0,00	0,10	37,56	47,20	22,04	1,18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	0,59	0,00	0,00	0,00	91,08	0,00	1,50	4,94
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,87</b>	<b>42,75</b>	<b>244,10</b>	<b>1566,35</b>	<b>1,00</b>	<b>14,89</b>	<b>0,08</b>	<b>1,84</b>	<b>406,47</b>	<b>266,95</b>	<b>70,17</b>	<b>11,89</b>

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
313.1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	0,57	239,96	273,93	33,90	0,77
589	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	0,02	0,00	0,00	0,00	2,70	12,30	0,00	0,18
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08
411	Кнели из кур с рисом	80	13,84	14,08	5,94	196,80	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,30	65,23	1,09

237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
б/н	Пирог морковный	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,66</b>	<b>48,89</b>	<b>208,15</b>	<b>1495,50</b>	<b>0,84</b>	<b>26,63</b>	<b>0,40</b>	<b>3,31</b>	<b>670,91</b>	<b>581,59</b>	<b>229,87</b>	<b>11,72</b>

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
265	Плов со свининой	150	9,78	8,16	31,64	374,68	0,45	1,25	0,00	0,18	12,75	137,00	30,83	1,28
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
112	Фрукт сезонный	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76
405	Курица в соусе томатном	80	9,04	9,04	2,74	128,00	0,06	1,84	0,04	0,13	12,02	104,24	51,98	0,92
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
533	Ватрушка с сыром	60	4,23	3,26	13,43	191,47	0,07	0,47	0,08	0,55	155,32	126,33	14,14	0,75
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,91</b>	<b>28,45</b>	<b>200,26</b>	<b>1439,19</b>	<b>1,06</b>	<b>153,00</b>	<b>0,14</b>	<b>1,98</b>	<b>342,34</b>	<b>489,53</b>	<b>159,92</b>	<b>12,71</b>

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
305	Омлет с колбасными изделиями	150	16,08	17,59	3,59	240,21	0,08	0,71	0,18	0,42	104,18	135,65	8,48	1,83
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	2,18	5,26	11,36	102,38	0,08	29,70	0,02	0,14	47,66	45,24	21,02	0,82

381	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	80	12,54	23,99	8,76	156,62	0,07	0,01	0,00	0,00	10,46	0,00	0,22	1,94
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	17,31	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
555.1	Косичка с сахаром	40	2,87	2,22	24,48	127,43	0,04	0,00	0,01	0,36	6,55	26,36	4,15	0,38
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,41</b>	<b>65,97</b>	<b>174,47</b>	<b>1416,54</b>	<b>0,53</b>	<b>113,78</b>	<b>0,30</b>	<b>2,58</b>	<b>366,15</b>	<b>443,94</b>	<b>109,17</b>	<b>10,23</b>

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	10,22	9,97	18,28	245,21	0,11	0,66	0,09	0,08	274,29	128,87	15,56	1,43
512	Пирог домашний (Устрица)	100	4,57	3,43	21,24	206,10	0,07	0,00	0,04	0,65	15,63	59,56	7,84	0,88
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	0,08	13,68	0,00	0,10	22,02	48,88	20,94	0,80
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12	52,29	51,06	20,52	1,02
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,51</b>	<b>30,78</b>	<b>210,45</b>	<b>1398,48</b>	<b>0,69</b>	<b>44,61</b>	<b>0,37</b>	<b>4,28</b>	<b>502,96</b>	<b>502,13</b>	<b>160,59</b>	<b>9,01</b>

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	6,04	19,34	156,10	0,08	1,82	0,00	0,24	175,16	16,96	3,32	0,48
572	Слойка сладкая	55	3,44	3,56	17,20	115,20	0,03	0,00	0,13	0,48	30,40	75,20	9,60	1,04
494.1	Чай ягодный	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
	<b>ОБЕД</b>													
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,60	0,12	15,24	0,00	0,10	21,24	48,76	19,06	0,88





503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,99</b>	<b>45,27</b>	<b>202,48</b>	<b>1438,85</b>	<b>0,99</b>	<b>17,63</b>	<b>0,23</b>	<b>1,96</b>	<b>400,61</b>	<b>360,70</b>	<b>64,40</b>	<b>12,63</b>

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
390.2	Тефтели из кур "ежики" с соусом	80	6,50	7,93	13,96	156,24	0,03	1,77	0,00	0,06	17,47	18,14	5,34	0,26
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
112	Фрукт сезонный	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ОБЕД</b>														
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	0,06	24,34	0,00	0,10	38,24	38,44	16,92	0,68
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>ПОЛДНИК</b>														
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,23</b>	<b>36,48</b>	<b>230,99</b>	<b>1429,40</b>	<b>0,76</b>	<b>187,17</b>	<b>0,09</b>	<b>2,31</b>	<b>292,90</b>	<b>348,51</b>	<b>154,49</b>	<b>11,88</b>

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	218,92	0,12	1,16	0,05	0,41	117,60	154,50	41,70	0,93
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
572	Слойка сладкая	55	3,44	3,56	17,20	115,20	0,03	0,00	0,13	0,48	30,40	75,20	9,60	1,04
494.1	Чай ягодный	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>ОБЕД</b>														
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,60	0,12	15,24	0,00	0,10	21,24	48,76	19,06	0,88
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,84	29,36	9,44	177,60	0,20	5,76	5,52	0,96	17,60	213,60	16,80	4,16
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	16,99	182,81	0,06	0,00	0,00	0,56	25,68	161,34	21,18	0,92
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24

108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,08</b>	<b>46,69</b>	<b>156,93</b>	<b>1126,09</b>	<b>0,75</b>	<b>23,74</b>	<b>5,91</b>	<b>4,96</b>	<b>320,14</b>	<b>754,82</b>	<b>165,34</b>	<b>12,34</b>

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		<b>552,11</b>	<b>503,01</b>	<b>2361,69</b>	<b>16535,91</b>	<b>9,19</b>	<b>897,81</b>	<b>8,51</b>	<b>33,03</b>	<b>5124,34</b>	<b>5640,76</b>	<b>1688,25</b>

<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ Завтрак за 12 дней:</b>	15,71	15,87	59,83	485,82
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ Обед за 12 дней:</b>	24,50	21,58	95,36	654,12