



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОУ "СОШ № 41"  
 Гнатенко Елена Александровна  
 (подпись)  
 31.08.2021г



УТВЕРЖДАЮ  
 ИП Цибульская Н.И.  
 Цибульская Нина Ивановна  
 (подпись)  
 31.08.2021г

**Ежедневное 10 дневное меню основного (организованного) питания учащихся в школьных столовых Ленинского района**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,46</b>	<b>10,01</b>	<b>60,62</b>	<b>479,79</b>	
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	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,59</b>	<b>18,2</b>	<b>87,76</b>	<b>626,98</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,54</b>	<b>5,87</b>	<b>63,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>47,59</b>	<b>34,08</b>	<b>211,54</b>	<b>1437,17</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,77</b>	<b>17,13</b>	<b>40,38</b>	<b>584,22</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Кнели из кур с рисом	90	10,30	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,35</b>	<b>9,12</b>	<b>110,96</b>	<b>655,73</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>19,88</b>	<b>12,31</b>	<b>65,61</b>	<b>456,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>65</b>	<b>38,56</b>	<b>216,95</b>	<b>1696,27</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,82</b>	<b>10,68</b>	<b>67,77</b>	<b>520,38</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,38</b>	<b>12,39</b>	<b>99,9</b>	<b>608,69</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,47</b>	<b>2,95</b>	<b>77,35</b>	<b>67,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46,67</b>	<b>26,02</b>	<b>245,02</b>	<b>1197,04</b>	

ль 4

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	18,77	201,65	542
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,33</b>	<b>13,36</b>	<b>54,81</b>	<b>524,39</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412,1
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>21,32</b>	<b>21,57</b>	<b>93,46</b>	<b>561,11</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,65</b>	<b>5,87</b>	<b>82,61</b>	<b>426,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>44,3</b>	<b>40,8</b>	<b>230,88</b>	<b>1511,99</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,92	7,98	16,94	292,26	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,74</b>	<b>10,83</b>	<b>44,14</b>	<b>551,43</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Рагу из птицы	240	22,87	26,40	16,97	397,68	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.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>29,68</b>	<b>31,42</b>	<b>74,69</b>	<b>700,84</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,27</b>	<b>5,06</b>	<b>49,45</b>	<b>266,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,69</b>	<b>47,31</b>	<b>168,28</b>	<b>1518,48</b>	
<b>День 6 Неделя 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>14,29</b>	<b>22,14</b>	<b>91,13</b>	<b>613,72</b>	
ОБЕД	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	10,95	2,13	137,23	395,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>18,23</b>	<b>19,46</b>	<b>83,68</b>	<b>584,89</b>	
ПОЛДНИК	Кисель / напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278	550
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>6,8</b>	<b>70,4</b>	<b>373</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>40,12</b>	<b>48,4</b>	<b>245,21</b>	<b>1571,61</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,18	14,90	10,64	318,6	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,93</b>	<b>19,47</b>	<b>37,98</b>	<b>555,34</b>	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
	Плов из отварной птицы	240	14,38	26,47	45,26	398,06	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>22,99</b>	<b>31,75</b>	<b>89,38</b>	<b>712,26</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	18,77	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,21</b>	<b>4,08</b>	<b>27,95</b>	<b>241,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>48,13</b>	<b>55,3</b>	<b>155,31</b>	<b>1508,99</b>	

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,89</b>	<b>12,72</b>	<b>69,14</b>	<b>500,84</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточек рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,8</b>	<b>12,45</b>	<b>117,57</b>	<b>698,51</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5,68	11,28	31,80	253,39	6/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,08</b>	<b>16,28</b>	<b>53,4</b>	<b>411,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>56,77</b>	<b>41,45</b>	<b>240,11</b>	<b>1610,74</b>	

<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Булочка 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,96</b>	<b>15,27</b>	<b>75,2</b>	<b>558,14</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,06</b>	<b>20,29</b>	<b>95,4</b>	<b>561,6</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,91</b>	<b>3,96</b>	<b>42,75</b>	<b>228,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>44,93</b>	<b>39,52</b>	<b>213,35</b>	<b>1347,93</b>	

<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	20,68	340,78	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,52</b>	<b>15,49</b>	<b>47,88</b>	<b>599,95</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134.2
	Оладьи из печени по-кунцевски*	90	10,40	27,88	16,38	200,05	399
	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>19,26</b>	<b>37,71</b>	<b>82,55</b>	<b>590,22</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,42</b>	<b>15,05</b>	<b>82,16</b>	<b>511,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,2</b>	<b>68,25</b>	<b>212,59</b>	<b>1701,92</b>	
* или Печень по строгановски при отсутствии технической возможности							
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15000</b>	<b>496,4</b>	<b>439,69</b>	<b>2139,24</b>	<b>15102,14</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1500</b>	<b>49,64</b>	<b>43,97</b>	<b>213,92</b>	<b>1510,21</b>	

		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>	
<b>НОРМА ЗАВТРАК</b>		<b>12--16</b>	<b>12--16</b>	<b>48--60</b>	<b>400-550</b>
<b>НОРМА ОБЕД</b>		<b>20--25</b>	<b>20--25</b>	<b>80--100</b>	<b>600-750</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ЗАВТРАК:</b>	500	16,2	14,7	58,9	548,8
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ОБЕД:</b>	700	24,5	21,4	93,5	630,1