

Утверждено приказом
Директора МОУ "НОШ № 232"

г. Саратова

Сриганкова Л.В.

ГП - № 140 от « 02 » сентября 2024г.

ГПД - № 175 от « 04 » октября 2024г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Начальная
общеобразовательная школа № 232" Ленинского района г. Саратова

Основное меню для детей школьного возраста

г. Саратов 2024 год

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,44	8,46	25,92	205,56	266
			Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
			Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	590
			Фрукт	200	1,44	0,48	19,44	86,4	368
		Итого		620	9,48	10,9	75,24	435,36	
1	1	Обед	Морковь отварная - кусочек	70	0,91	0,07	4,84	24,6	87
			Щи на м/к бульоне	200	3,9	7,8	20,1	152	67
			Ленивые голубцы в томатном соусе	180	9,4	15,06	18,48	84,07	298/159
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		Итого		710	18,82	23,23	84,02	438,47	
1	1	Полдник	Сырники из творога	100	8,2	11,2	17,6	272	157
			Напиток кисломолочный	200	5,8	5,2	8,4	108	401
				300	14	16,4	26	380	
1	1	Итого за день:		1630	42,3	50,53	185,26	1253,83	

1	2	Завтрак	Каша манная молочная	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250
			Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
			Батон	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576
			Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
			Сыр порционный	30	7,68	7,84	0	102,9	100
			Фрукт	200	3	1	42	190	368
		итого		700	26,57	33,95	133,46	947,7	
1	2	Обед	Свекла отварная - кусочек	70	1,05	0,07	6,18	29,6	31
			Суп картофельный с макар. изделиями на м/к бульоне	200	3,9	5,4	19,3	144	233
			Биточки рыбные	100	8,1	8,4	16,1	168,1	255
			Пюре из гороха с маслом	150	12,1	3,4	30,8	215,6	423
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		Итого		780	29,76	17,57	112,98	735,1	
1	2	Полдник	Булочка слобная	100	8,4	10,5	60	315,2	469
			Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,6	398
		Итого		300	9	10,9	92,6	451,8	
1	2	Итого за день:		1780	65,33	62,42	339,04	2134,6	

1	3	Завтрак	Каша Дружба молочная	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
			Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
			Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
			Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
			Фрукт	150	0,33	0,33	8,1	39,1	368
		итого		610	11,88	16,55	87,67	527,6	
1	3	Обед	Морковь отварная - кусочек	70	0,91	0,07	4,84	24,6	87
			Борщ на кур/бульоне	200	2,9	7,8	12,6	148,4	57
			Запеканка картофельная с курицей	200	15,02	11,6	25,8	243,6	291
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		итого		730	23,44	19,77	83,84	594,4	
1	3	Полдник	Макаронные отварные с маслом	100	3,7	0,45	19,3	96,6	291
			Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
		итого		300	3,8	0,45	34,3	156,6	
1	3	Итого за день:		1640	39,12	36,77	205,81	1278,6	

1	4	Завтрак	Макаронные изд. отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
			Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
			Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
			Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
			Масло сливочное порционное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	105
			Фрукт	200	1,44	0,48	19,44	86,4	368
		итого		655	15,71	10,89	85,25	499,98	
1	4	Обед	Свекла отварная - кусочек	70	1,05	0,07	6,18	29,6	31
			Щи на м/к бульоне	200	3,9	7,8	20,1	152	67
			Жаркое по-домашнему	200	8,87	16,9	34,55	334,16	69
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		итого		730	18,43	25,07	101,43	693,56	
1	4	Полдник	Капуста тушеная	100	1,8	1,5	7,3	65	132
			Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
		итого		330	4,3	1,8	36,7	194	
1	4	Итого за день:		1715	38,44	37,76	223,38	1387,54	

1	5	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	256
			Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
			Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
			Масло сливочное порционное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	105 *
			Сыр порционный	10	2,56	2,61	0	34,3	100
			Фрукт	150	0,33	0,33	8,1	39,1	368
		итого		595	17,03	22,54	77,5	561,9	
1	5	Обед	Морковь отварная - кусочек	70	0,91	0,07	4,84	24,6	87
			Суп свекольный на м/к бульоне	200	4,1	5,6	20,7	150,6	651
			Тефтели из говядины с рисом	100	15,3	22,5	21,5	388,6	299
			Пюре картофельное	150	2,6	4,5	31,1	109,8	321
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		итого		780	27,52	32,97	118,74	851,4	
1	5	Полдник	Каша гречневая	100	3,42	4,5	19,2	114,3	313,1
			Напиток кисломолочный	200	5,8	5,2	8,4	108	401
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
		итого		330	11,62	10	42	291,3	
1	5	Итого за день:		1705	56,17	65,51	238,24	1704,6	

2	1	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,44	8,46	25,92	205,56	266
			Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
			Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	590
			Фрукт	200	1,44	0,48	19,44	86,4	368
		итого		620	9,48	10,9	75,24	435,36	
2	1	Обед	Морковь отварная - кусочек	70	0,91	0,07	4,84	24,6	87
			Щи на м/к бульоне	200	3,9	7,8	20,1	152	67
			Гуляш из отварного мяса	100	10,4	15,6	30,2	118,1	277
			Каша гречневая	150	5,07	6,49	25,88	170,98	313
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		итого		780	24,89	30,26	121,62	643,48	
2	1	Полдник	Лапшевник с творогом	100	8,16	9,14	12,1	243,6	212
			Напиток кисломолочный	200	5,8	5,2	8,4	108	401
		итого		300	13,96	14,34	20,5	351,6	
2	1	Итого за день:		1700	48,33	55,5	217,36	1430,44	

2	2	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,14	5,91	18,5	139,7	253
			Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
			Батон	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576
			Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
			Сыр порционный	30	7,68	7,84	0	102,9	100
			Фрукт	200	3	1	42	190	368
		итого		700	21,57	27,44	107,32	743	
2	2	Обед	Свекла отварная - кусочек	70	1,05	0,07	6,18	29,6	31
			Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,1	5,2	13,6	138	81
			Тефтели из рыбы с рисом	100	14,7	8,8	16,5	176,6	299
			Пюре картофельное	150	2,6	4,5	31,1	109,8	321
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		итого		780	26,06	18,87	107,98	631,8	
2	2	Полдник	Рагу из овощей	100	1,7	1,6	9,1	57,6	137
			Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
				330	4,2	1,9	38,5	186,6	
2	2	Итого за день:		1810	51,83	48,21	253,8	1561,4	

2	3	Завтрак	Пудинг из творога со стуженным молоком	180/45	58,04	27,43	62,93	611,4	319/490
			Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
			Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
			Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
			Фрукт	150	0,33	0,33	8,1	39,1	368
		Итого		410	61,56	29,62	124,84	894,8	
2	3	Обед	Морковь отварная - кусочек	70	0,91	0,07	4,84	24,6	87
			Суп свекольный на кур/бульоне	200	4,1	5,6	20,7	150,6	651
			Капуста тушеная с кур	200	4,1	3,8	14,5	142,1	
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		Итого		730	13,72	9,77	80,64	495,1	
2	3	Полдник	Булочка сложенная	100	8,4	10,5	60	315,2	469
			Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,6	398
			Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
		Итого		340	14,1	15,5	92,9	514,8	
2	3	Итого за день:		1480	89,38	54,89	298,38	1904,7	

2	4	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
			Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
			Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
			Масло сливочное порционное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	105
			Фрукт	200	1,44	0,48	19,44	86,4	368
		итого		635	14,72	17,64	86,6	564,7	
2	4	Обед	Свекла отварная - кусочек	70	1,05	0,07	6,18	29,6	31
			Суп картофельный с макар. изделиями на м/к бульоне	200	3,9	5,4	19,3	144	233
			Плов с мясом	200	11,62	3,37	34,1	302,96	304
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		Итого		730	21,18	9,14	100,18	654,36	
2	4	Полдник	Рыба запеченная в омлете	80	11,7	8,64	6,96	162,4	249
			Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
		итого		310	14,2	8,94	36,36	291,4	
2	4	Итого за день:		1675	50,1	35,72	223,14	1510,46	

2	5	Завтрак	Каша гречневая молочная	200	9,04	8,96	37,04	266,4	175
			Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
			Батон	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576
			Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105 *
			Сыр порционный	30	7,68	7,84	0	102,9	100
			Фрукт	150	0,33	0,33	8,1	39,1	368
		итого		650	25,2	30,42	101,06	783,8	
2	5	Обед	Морковь отварная - кусочек	70	0,91	0,07	4,84	24,6	87
			Борщ на м/к бульоне	200	2,9	7,8	12,6	148,4	57
			Котлета из мяса говядины	100	11,4	9,7	23,9	210,3	65
			Картофель отварной	150	3,09	2,85	29,4	149,06	125
			Компот из сухофруктов	200	0,11	0	11,2	42,8	16
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	1
			Хлеб ржаной	30	2,1	0	15	66	1
		итого		780	22,91	20,72	111,34	710,16	
		Полдник	Булочка слобная	100	8,4	10,5	60	315,2	469
			Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,6	398
			Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
		итого		340	14,1	15,5	92,9	514,8	
2	5	Итого за день:		1770	62,21	66,64	305,3	1493,96	
			Итого за весь период	16905	543,21	513,95	2489,71	15660,13	
			Среднее значение за период:	1690,5	54,321	51,395	248,971	1566,013	