

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Директор МАОУ "ООШ п.ц.у. совхоза "15 лет
Октября"

Н.Ю.Рянзина
(ФИО)

12.01.2026

Меню приготавливаемых блюд

МАОУ "ООШ п.ц.у. совхоза "15 лет Октября" муниципального образования "Город Саратов"

Возрастная
категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	17,97	19,25	59,90	469,4	54-3г-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,63	19,65	76,94	547,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,7%	21,4%	20,1%	20,1%	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	стр. 562
	Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,6	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,22	31,62	115,55	855,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,6%	34,4%	30,2%	31,5%	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,85	51,27	192,49	1402,76	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	10,07	9,73	26,80	273,37	54-21к-20
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,83	18,55	86,38	611,48	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,9%	20,2%	22,6%	22,5%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,40	3,15	24,80	141,42	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	100	8,14	5,45	19,25	211,53	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,6	28,35	120,93	817,07	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,7%	30,8%	31,6%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46,43	46,9	207,31	1428,55	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,25	13,98	46,98	359,55	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,70	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,39	22,21	80,22	610,77	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,9%	24,1%	20,9%	22,5%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	б/н
	Рассольник ленинградский	250	4,12	5,40	17,73	134,67	54-3с-20
	Биточек из курицы	100	14,45	8,40	19,47	169,47	54-23м-20
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20

	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,7	30,03	114,65	839,7	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,1%	32,6%	29,9%	30,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	53,09	52,24	194,87	1450,47	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19,22	20,64	31,14	420,28	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,11	21,82	78,64	619,98	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	23,7%	20,5%	22,8%	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,44	30,95	115,48	817,39	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,6%	33,6%	30,2%	30,1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,55	52,77	194,12	1437,37	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	10,73	14,87	34,93	296,77	54-16к-20
	Яйцо вареное	50	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	20	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,16	19,65	79,27	545,49	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,2%	21,4%	20,7%	20,1%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	280	17,30	14,20	43,61	339,83	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,72	29,49	115,14	817,08	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,1%	32,1%	30,1%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,88	49,14	194,41	1362,57	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,95	14,87	24,22	254,73	54-19к-20
	Джем фруктовый	20	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Сыр	20	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,96	31,26	153	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,46	18,76	84,1	558,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,6%	20,4%	22,0%	20,5%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27з
	Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,6	54-18с.1
	Голубцы ленивые	100	11,74	5,68	28,63	212,93	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,94	30,42	127,61	819,78	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,3%	33,1%	33,3%	30,1%	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	49,4	49,18	211,71	1378,63	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	11,83	12,33	18,33	301,4	54-13к-20
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,59	21,15	77,91	639,51	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			22,9%	23,0%	20,3%	23,5%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,07	4,45	9,33	86,6	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,38	9,32	30,23	191,9	54-11р-20
	Картофельное пюре	180	3,72	7,20	35,64	287,76	54-11г-20
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,97	30,69	115,13	838,58	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,1%	33,4%	30,1%	30,8%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,56	51,84	193,04	1478,09	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшенная	270	12,45	15,79	29,64	350,76	54-6к-20
	батончик "Супер"	40	0,96	6,24	30,6	180,8	б/н
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,67	23,07	88,04	664,78	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			18,5%	25,1%	23,0%	24,4%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	100	13,65	15,52	26,25	278,36	54-5м-20
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20

	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,35	28,13	115,64	842,79	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32,6%	30,6%	30,2%	31,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46,02	51,2	203,68	1507,57	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	16,07	19,91	39,90	386,01	54-2о-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,67	21,35	77,28	563,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,9%	23,2%	20,2%	20,7%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,88	3,47	23,12	149,5	54-7с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,97	29,32	133,45	886,17	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,4%	31,9%	34,8%	32,6%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,64	50,67	210,73	1450,02	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19,22	20,64	31,14	420,28	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,17	21,82	78,86	622,36	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	23,7%	20,6%	22,9%	

ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	100	7,33	6,30	4,40	131,3	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,7	30,07	114,4	879,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,1%	32,7%	29,9%	32,3%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	52,87	51,89	193,26	1501,9	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12870	448,86	460,2	1788,31	12969,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1287	44,886	46,02	178,831	1296,938	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
обед	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9- 134,05	816-952