

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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	14,98	16,00	50,12	397,12	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		500	15,64	16,4	67,16	474,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,3%	20,8%	20,0%	20,2%	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17	стр. 562
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	90	11,68	15,35	14,44	230,69	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	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		750	26,42	27,35	101,95	749,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	34,6%	30,4%	31,9%	
ПОЛДНИК	йогурт	115	3,91	2,86	15,64	104,65	б/н
	батончик "Супер"	40	0,96	6,24	30,6	180,8	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		155	4,87	9,1	46,24	285,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	46,93	52,85	215,35	1509,67	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,66	7,78	21,44	218,7	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		500	16,42	16,6	81,02	556,81	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	21,0%	24,2%	23,7%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,52	19,84	113,14	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	90	7,33	4,90	17,32	190,37	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	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		750	23,73	23,99	104,57	706,03	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,80%	30,40%	31,20%	30,00%	
ПОЛДНИК	сок натуральный	200	0	0	22,4	90	б/н
	Шоколад Озерский	24	1,68	7,68	12,96	88,8	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		224	1,68	7,68	35,36	178,8	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,8%	30,4%	31,2%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1474	41,83	48,27	220,95	1441,64	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,16	11,18	37,58	287,64	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		500	18,3	19,41	70,82	538,86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,8%	24,6%	21,1%	22,9%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Рассольник ленинградский	200	3,30	4,32	14,18	107,74	54-3с-20
	Биточек из курицы	90	13,00	7,96	18,12	158,52	54-23м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	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		750	26,61	23,85	100,13	715,82	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,6%	30,2%	29,9%	30,5%	
ПОЛДНИК	йогурт	115	3,91	2,86	15,64	104,65	б/н
	батончик Чио Рио	30	1,71	8,7	17,34	159	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		145	5,62	11,56	32,98	263,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	50,53	54,82	203,93	1518,33	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	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		500	18,88	16,66	67,1	514,91	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,5%	21,1%	20,0%	21,9%	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20.1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	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		750	24,54	26,03	101,45	717,62	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,9%	32,9%	30,3%	30,5%	
ПОЛДНИК	сок натуральный	200	0	0	22,4	90	б/н
	Шоколад Озерский	24	1,68	7,68	12,96	88,8	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		224	1,68	7,68	35,36	178,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1474	45,1	50,37	203,91	1411,33	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,38	11,70	26,34	225,42	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		500	15,81	16,48	70,68	474,14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,5%	20,9%	21,1%	20,2%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	240	14,83	13,60	37,66	309,22	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		750	26,03	24,2	101,77	705,68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	30,6%	30,4%	30,0%	
ПОЛДНИК	сок натуральный	200	0	0	22,4	90	б/н
	пирожное Русский бисквит	30	1,5	1,35	18	381	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1,5	1,35	40,4	471	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	43,34	42,03	212,85	1650,82	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,51	12,91	21,32	224,16	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	40	3,20	0,64	20,84	102	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	16,48	70,78	477,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	20,9%	21,1%	20,3%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,70	86,08	54-18с.1
	Голубцы ленивые	90	10,56	5,11	25,76	191,63	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	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		750	26,03	25,67	113,06	716,9	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	32,5%	33,7%	30,5%	

ПОЛДНИК	йогурт	115	3,91	2,86	15,64	104,65	б/н
	батончик Чио Рио	30	1,71	8,7	17,34	159	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		145	5,62	11,56	32,98	263,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	48,07	53,71	216,82	1457,83	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,46	9,86	13,06	241,12	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		500	18,22	18,68	72,64	579,23	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,7%	23,6%	21,7%	24,6%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,66	3,56	7,46	69,28	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,74	8,38	27,20	172,71	54-11р-20
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	29,70	239,8	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		750	24,54	24,1	101,21	706,51	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,9%	30,5%	30,2%	30,1%	
ПОЛДНИК	йогурт	115	3,91	2,86	15,64	104,65	б/н
	батончик "Супер"	40	0,96	6,24	30,6	180,8	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		155	4,87	9,1	46,24	285,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	47,63	51,88	220,09	1571,19	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,93	12,87	24,15	285,8	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		500	14,15	20,15	82,55	599,82	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			18,4%	25,5%	24,6%	25,5%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,70	87,78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12,28	13,96	23,62	250,52	54-5м-20

	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	232	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		750	25,54	24,4	101,04	739,35	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,2%	30,9%	30,2%	31,5%	
ПОЛДНИК	йогурт	115	3,91	2,86	15,64	104,65	б/н
	батончик Чيو Рио	30	1,71	8,7	17,34	159	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		145	5,62	11,56	32,98	263,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	45,31	56,11	216,57	1602,82	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,24	15,17	30,40	294,1	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		500	15,84	16,61	67,78	471,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,6%	21,0%	20,2%	20,1%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,70	2,78	18,50	119,6	54-7с-20.1
	Плов с курицей	240	16,60	21,11	48,62	429,74	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		750	26,42	24,71	114,43	766,84	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	31,3%	34,2%	32,6%	
ПОЛДНИК	сок натуральный	200	0	0	22,4	90	б/н
	Шоколад Озерский	24	1,68	7,68	12,96	88,8	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		224	1,68	7,68	35,36	178,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1474	43,94	49	217,57	1417,58	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	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		500	18,94	16,66	67,32	517,29	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	21,1%	20,1%	22,0%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	90	6,59	5,67	3,96	118,17	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	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		750	26,09	23,37	99,37	737,84	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,9%	29,6%	29,7%	31,4%	
ПОЛДНИК	сок натуральный	200	0	0	22,4	90	б/н
	пирожное Русский бисквит	30	1,5	1,35	18	381	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1,5	1,35	40,4	471	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	46,53	41,38	207,09	1726,13	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14377	459,21	500,42	2135,13	15307,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1437,7	45,921	50,042	213,513	1530,734	

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	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
обед	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5