

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ р.п. Озинки»

 / О.В. Бибикина

Приказ № 344 от 30.08.2024г.



15- дневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

МОУ «СОШ р.п. Озинки»

Озинского района Саратовской области

ДЕНЬ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
75	Суп молочный пшеничный с маслом	200	9,01	3,94	43,94	178,71	0,06	0,5	0	0	108,48	0	0	0,32
261	Яйцо вареное	60	4,6	5,08	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Бутерброд с маслом сыром	40/10/10	6,03	4,81	12,85	127,27	0,33	0,03	0	0	103,5	0	0	0,9
274	Какао на молоке	200	2,72	4,11	4,73	132,09	0,02	0,52	0	0	110,36	0	0	0,88
129	Каша перловая	150	5	3,53	25,04	142	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	0,75
92	Гуляш говяжий	80/60	17,89	18,95	4,05	252,97	0,064	1,096	0	0	15,72	0	0	3,50
878	Хлеб пшеничный в,с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
	итого	920	45,49	41,88	102,24	948,34	1,008	3,18	0	0	402,09	0	0	12,42

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6	Салат из капусты белокочанной т,о	100	4,31	2,13	5,75	56,58	0,08	22,7	0	0	61,3	0	0	0,8
52	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	5,4	1,96	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0	25,94	0	0	0,56
99	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,16	13,45	10,42	154,84	0,34	0	0	0	15,53	0	0	5,04
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	9,28	47,09	219,69	0,16	0,89	0	0	26,12	0	0	1,03
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,23	0	0	0	3,3	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
278	Компот из сухофруктов	200	0	1,03	25,17	106,03	0	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
	фрукты	185	0,62	0	15,7	68,35								
Итого за обед		1065	30,36	29,31	121,87	732,65	0,994	33,49	0	0	175,74	0	0	14,14

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
26	Свекла отварная с р,м	100	5,35	1,15	6,76	79,75	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
58	Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	7,6	3,86	14,86	144,66	0,14	7,72	0	0	12,88	0	0	0,82
201	Гороховая каша	150	3,76	15,55	33,62	233,19	0,45	0	0	0	119,6	0	0	4,64
92	Гуляш говяжий	80,60	17,89	18,95	4,05	252,97	0,064	1,096	0	0	15,72	0	0	3,50
278	Компот из сухофруктов	200	0	1,03	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
	фрукты	185	0,12	1,39	26,75	116,02								
Итого за обед		1085	34,96	43,39	122,56	985,12	1,068	12,45	0	0	251,73	0	0	16,68

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
17	Морковь тертая термически обработанная на р.м	100	0,1	2,5	24,8	108	0,06	2,43	0	0	61,49	0	0	1,38
63	Суп из овощей с фасолью на мясокостном бульоне	200	4.43	8	31.83	201.68	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
122	Плов с мясом говядины	150/90	21.88	17.54	32.51	387.1	0,1	1,9	0	0	30,8	0	0	2,6
291	Напиток Витаминный	200	0	0	19,5	330,80	0,3	20	0,1	2,3	0	0	0	0
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.04	0.36	1.45	8.5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0.20	1.1	9.9	44	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
	фрукты	185	0	0.5	12.25	47.5								
Итого за обед		1035	26.65	30	132,24	1127,58	0,994	28,66	0,1	2,3	170,59	0	0	12,22

ДЕНЬ 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
44	Лук в нарезке на растительном масле т.о	100	5.4	0.96	2	69.6	0,04	4,56	0	0	31,8	0	0	0,82
54	Борщ на мясокостном бульоне	200	2.24	1.54	7.37	73.81	0,08	22,7	0	0	61,3	0	0	0,8
77	Рыба припущенная	90/40	11.6	24	1.74	207.34	0,26	0,21	0	0	14,86	0	0	0,48
129	Каша перловая	150	5	3.53	25.04	142	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	0,75
137	Чай с лимоном	200	2,03	0,11	6,65	26,29	0	2,03	0	0	7,58	0	0	0,29
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.04	0.36	1.45	8.5	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
879	Хлеб ржаной	50	0.20	1.1	9.9	44	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
	фрукты	185	0.62	0	15.7	68.35								
Итого за обед		1075	27,13	31,60	69,85	639,89	0,914	31,05	0	0	210,62	0	0	9,23

ДЕНЬ 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
75	Суп молочный пшеничный с маслом	200	9.01	3.94	43.94	178.71	0,06	0,5	0	0	108,48	0	0	0,32
261	Яйцо вареное	60	4.6	5.08	0.28	62.80	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Бутерброд с маслом сыром	40/10/10	6.03	4.81	12.85	127.27	0,33	0,03	0	0	103,5	0	0	0,9
274	Какао на молоке	200	2.72	4.11	4.73	132.09	0,02	0,52	0	0	110,36	0	0	0,88
129	Каша перловая	150	5	3.53	25.04	142	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	0,75
92	Гуляш говяжий	80/60	17.89	18.95	4.05	252.97	0,065	1,1	0	0	15,72	0	0	3,50
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.04	0.36	1.45	8.5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0.20	1.1	9.9	44	0.104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
Итого за обед		920	45.49	41.88	102.24	948.34	1,009	3,7	0	0	402,09	0	0	12,44

ДЕНЬ 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	Морковь тертая термически обработанная т.о	100	0.1	2,5	24,8	62,36	0,06	2,4 3	0	0	61,49	0	0	1,38
52	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	5.4	1.96	6.39	74.66	0.08	9,5 8	0	0	25,94	0	0	0,56
129	Картофель отварной	150	0.6	3.1	25.7	137.68	0,2	1,5 5	0	0	16,18	0	0	1,42
99	Котлета из говядины с соусом	90/50	14.16	13.45	10.42	154.84	0,16	0,8 9	0	0	26,12	0	0	1,03
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.04	0.36	1.45	8.5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0.20	1.1	9.9	44	0.104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
137	Чай с лимоном	200	2.03	0,11	6,65	26,29	0	2,0 3	0	0	7,58	0	0	0,29
	фрукты	185	0	0.5	12.25	47.5								
Итого за обед		1085	22,53	23,06	97,56	555,83	0,834	16, 48	0	0	185,16	0	0	10,77

ДЕНЬ 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6	Салат из капусты белокочанной т.о	100	4.31	2.13	5.75	56.58	0,08	22,7	0	0	61,3	0	0	0,8
58	Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	1.54	1.6	11.6	68	0,01	4,2	0	0	9,48	0	0	0,56
92	Гуляш говяжий	80/60	17.89	18.95	4.05	252.97	0,22	1,1	0	0	15,71	0	0	3,49
202	Макаронные изделия отварные	150	5.55	6.25	40.37	187.61	0,09	0	0	0	11,18	0	0	0,88
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.04	3.6	1.45	8.5	0.23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0.20	1.1	9.9	44	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
278	Компот из сухофруктов	200	0	1.03	25.17	106.03	0	0,3	0	0	28,7	0	0	0,62
	фрукты	185	0	0.3	4.48	18.2								
Итого за обед		1085	29.53	34.96	102.77	741.89	0,734	28,32	0	0	174,22	0	0	12,44

ДЕНЬ 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6	Лук в нарезке на растительном масле т.о	100	4.5	2.2	10.5	91	0.04	4,56	0	0	31,8	0	0	0,82
63	Суп из овощей с фасолью на мясокостном бульоне	200	4.43	8	31.83	201.68	0.15	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
77	Рыба тушеная с овощами	90/40	11.6	24	1.74	207.34	0.26	0,21	0	0	14,86	0	0	0,48
121	Рис отварной	150	5	3.53	25.04	162	0.2	0,32	0	0	16.18	0	0	1.42
278	Компот из сухофруктов	200	0	1,03	25,17	106,03	0	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0.104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
	фрукты	185	0	0,5	12,25	47,5								
Итого за обед		1075	25,77	40,72	117,88	868,05	0,105	10,62	0	0	169,84	0	0	11,58

ДЕНЬ 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
75	Суп молочный пшеничный с маслом	200	9,01	3,94	43,94	178,71	0,06	0,5	0	0	108,48	0	0	0,32
261	Яйцо вареное	60	4,6	5,08	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Бутерброд с маслом сыром	40/10/10	6,03	4,81	12,85	127,27	0,33	0,03	0	0	103,5	0	0	0,9
274	Какао на молоке	200	2,72	4,11	4,73	132,09	0,02	0,52	0	0	110,36	0	0	0,88
129	Каша перловая	150	5	3,53	25,04	142	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	0,75
92	Гуляш говяжий	80/60	17,89	18,95	4,05	252,97	0,07	1,097	0	0	15,72	0	0	3,50
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,20
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
Итого за обед		920	45,49	41,88	102,24	948,34	1,014	3,697	0	0	402,09	0	0	12,44

ДЕНЬ 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
26	Салат из свеклы	100	5,35	1,15	6,76	79,75	0,06	3,3 1	0	0	26,98	0	0	1,01
54	Борщ с капустой на мясном бульоне	200	2,24	1,54	7,37	173,81	0,08	22, 7	0	0	61,3	0	0	0,8
134	Капуста тушеная	150	4,54	3,5	16,08	72,37	0,12	29, 66	0	0	92,34	0	0	0,75
105	Тефтели из мясо говядины с соусом	80/50	16,09	11,05	15,58	163,69	0,16	1,9 4	0	0	29,95	0	0	1,14
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
278	Компот из сухофруктов	200	0	1,03	25,17	106,03	0	0,3 2	0	0	28,7	0	0	0,62
	фрукты	185	0,62	0	15,7	68,35								
Итог о за обед		1075	29,08	19,73	98,01	716,50	0,754	57, 93	0	0	287,12	0	0	10,41

ДЕНЬ 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6	Салат из капусты белокочанной т/о	100	4,31	2,13	5,75	56,58	0,08	22, 7	0	0	61,3	0	0	0,8
59	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	2	2,14	15,06	89,34	0,1	5,2 8	0	0	10,96	0	0	0,7
122	Плов из мясо говядины	150/90	21,88	17,54	38,51	387,1	0,1	1,9	0	0	30,8	0	0	2,6
291	Напиток Витаминный	200	0	0	19,0	330,80	0,3	0,2 0	0,1 20	2,3	0	0	0	0
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
	фрукты	185	0	0,5	12,25	47,5								
Итог о за обед		1035	28,43	23,77	101,92	963,82	0,914	30, 08	0,1 20	2,3	150,91	0	0	10,19

ДЕНЬ 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
26	Свекла отварная с р/м	100	5,35	1,15	6,76	79,75	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
58	Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	7,6	3,86	14,86	144,66	0,14	7,72	0	0	12,88	0	0	0,82
201	Гороховая каша	150/50	3,76	15,55	33,62	233,19	0,45	0	0	0	119,6	0	0	4,64
92	Гуляш говяжий	80/60	17,89	18,95	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0	15,71	0	0	3,49
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
137	Чай с лимоном	200	2,03	0,11	6,65	26,29	0	2,03	0	0	7,58	0	0	0,29
	фрукты	185	0,12	1,39	26,75	116,02								
Итого за обед		1135	36,99	42,47	104,04	905,38	1,204	14,16	0	0	230,60	0	0	16,34

ДЕНЬ 15

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
44	Лук в нарезке на растительном масле т.о	100	5,4	0,96	4,2	69,60	0,036	4,56	0	0	31,8	0	0	0,82
10	Рассольник на мясокостном бульоне	200	1,93	2	14,5	85	0,075	5,25	0	0	11,85	0	0	0,7
15	Каша пшеничная	150	9,13	3,25	22,63	98,37	0,023	10,46	0	0	91,8	0	0	4,02
92	Гуляш говяжий	80/60	17,89	18,95	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0	15,71	0	0	3,49
278	Компот из сухофруктов	200	0	1,03	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
	фрукты	185	0,62	0	15,7	68,35								
Итого за обел		1085	35,21	27,65	97,6	732,82	0,708	21,79	0	0	227,71	0	0	15,74