

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ р.п. Озинки»

О.В. Бибикова / О.В. Бибикова

Приказ № 265 от 31.08.2023г.



15- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	250	9,01	3,94	43,94	178,71	0,06	0,5	0	0	0	0	108,48	0	0	0,32
2	Бутерброд с маслом	50/20	10,05	8,41	21,41	212,11	0,33	0,0	0	0	0	0	103,5	0	0	0,9
274	Какао на молоке	200	2,70	3,60	13,80	93,00	0,02	0,5	0	0	0	0	110,36	0	0	0,88
129	Каша перловая	200/7	6,39	4,51	31,99	207,00	0,2	1,5	0	0	0	0	16,18	0	0	0,75
92	Гуляш говяжий	100/75	20,7	21,62	5,06	252,98	0,064	1,0	0	0	0	0	15,72	0	0	3,50
878	Хлеб пшеничный в,с	60	0,04	7,7	53,4	111,5	0,23	0	0	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,35	2,35	7,28	107	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89
	итого	1075	49,24	52,13	176,88	1162,3	1,008	3,1	0	0	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
6	Салат из капусты белокочанной т.о	100	4,50	2,20	10,50	91,00	0,08	22,7	0	0	0	0	61,3	0	0	0,8	
52	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	6,74	1,95	7,99	100,43	0,08	9,5	0	0	0	0	25,94	0	0	0,56	
99	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,79	15,54	13,08	163,69	0,34	0	0	0	0	0	15,53	0	0	5,04	
165	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	7,82	13,72	65,40	244,44	0,16	0,8	0	0	0	0	26,12	0	0	1,03	
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0,04	7,7	53,4	111,5	0,23	0	0	0	0	0	3,3	0	0	4,2	
879	Хлеб ржаной	50	0,35	2,35	7,28	107	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89	
278	Компот из сухофруктов	200	0,06	1,00	27,50	110,0	0	0,3	0	0	0	0	28,7	0	0	0,62	
Итого за обед		1060	36,30	44,46	185,15	928,06	0,994	33,49	0	0	0	0	175,74	0	0	14,14	

ДЕНЬ 3

№ реч.	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	Ca	P	Mg	Fe		
26	Свекла отварная с р.м	100	4.50	1.50	16.50	108.00	0,06	3,3	0	0	0	26,98	0	0	0	1,01
58	Суп картофельный на мясокостном бульоне	250	2.56	2.16	16.48	144,66	0,14	7,7	0	0	0	12,88	0	0	0	0,82
201	Гороховая каша	200/50	4.60	19.00	41.10	285.01	0,45	0	0	0	0	119,6	0	0	0	4,64
92	Гуляш говяжий	100/75	20.70	21.62	5.06	292.98	0,064	1,0	0	0	0	15,72	0	0	0	3,50
278	Компот из сухофруктов	200	0.06	1	27.5	110	0,02	0,3	0	0	0	28,7	0	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.4	7.7	53.4	111.5	0,23	0	0	0	0	33	0	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,35	2,35	7,28	107	0,104	0	0	0	0	14,85	0	0	0	1,89
Итого за обед		1085	33.17	55.33	167.32	1159.15	1.068	12.45	0	0	0	251.73	0	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	0	61,49	0	0	0	1,38
63	Суп из овощей с фасолью на мясокостном бульоне	250	4,93	5,89	20,44	252,08	0,2	4,33	0	0	0	30,45	0	0	0	2,15
122	Плов с мясом говядины	200/90	27,35	21,92	40,63	496,38	0,1	1,9	0	0	0	30,8	0	0	0	2,6
291	кисель	200	0,06	1	27,50	110	0	0	0	0	0	28,7	0	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0,4	7,7	53,4	111,5	0,23	0	0	0	0	33	0	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	0,60	107	0,104	0	0	0	0	14,85	0	0	0	1,89
Итого за обед		950	33,44	42,31	167,37	1184,96	0,694	8,66	0	0	0	199,29	0	0	0	12,84

ДЕНЬ 5

№ 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	4.50	2.20	10.50	91.00	0,04	4,56	0	0	0	0	31,8	0	0	0	0,82	
54	Борщ на мясокостном бульоне	250	5.30	1.93	9.21	92.26	0,08	22,7	0	0	0	0	61,3	0	0	0	0,8	
77	Рыба припущенная	100	9.01	29.01	0.96	310.05	0,26	0,21	0	0	0	0	14,86	0	0	0	0,48	
129	Каша перловая	200/7	6.39	4.51	31.99	207.00	0,2	1,55	0	0	0	0	16,18	0	0	0	0,75	
278	Компот из сухофруктов	200	0.06	1	27.50	110.00	0	0,32	0	0	0	0	28,7	0	0	0	0,62	
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.4	7.7	53.4	111.5	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	0	1,89	
879	Хлеб ржаной	50	0.60	3.30	0.60	107	0,23	0	0	0	0	0	33	0	0	0	4,2	
Итого за обед		1030	26.26	49.65	134.16	1028.81	0.914	29,34	0	0	0	0	200,69	0	0	0	9.56	

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	2507	8.20	7.67	52.47	314.32	0,06	0,5	0	0	108,48	0	0	0,32
2	Бутерброд с маслом	50/20	10.05	8.41	21.41	212.11	0,33	0,0	0	0	103,5	0	0	0,9
274	Какао на молоке	200	2.70	3.60	13.80	93.00	0,02	0,5	0	0	110,36	0	0	0,88
129	Каша перловая	200/70	6.39	4.51	31.99	207.00	0,2	1,5	0	0	16,18	0	0	0,75
92	Гуляш говяжий	100/75	20.7	21.62	5.06	252.98	0,065	0	0	0	15,72	0	0	3,50
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.4	7.7	53.4	111.5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0.35	2.35	7.28	107	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
Итого за обед		1145	48.79	55.86	185.41	1279.1	1,009	3,7	0	0	402,09	0	0	12,44

ДЕНЬ 7

№ 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	4.50	1.5	16.50	108	0.06	3.3	0	0	0	26.98	0	0	1.01
54	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	250	8.25	2.33	13.58	171.50	0.15	4.3	0	0	0	30.45	0	0	2.15
122	Плов из мяса говядины	200.90	27.35	21.92	40.63	496.38	0.1	1.9	0	0	0	30.8	0	0	2.6
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.4	7.7	53.4	111.5	0.23	0	0	0	0	33	0	0	4.2
879	Хлеб ржаной	50	0.60	3.30	0.60	107	0.104	0	0	0	0	14.85	0	0	1.89
291	кисель	200	0.06	1	27.5	110	0	0	0	0	0	28.7	0	0	0.62
Итого о за		950	41.16	37.75	152.21	1104.38	0.644	9.5	0	0	0	164.78	0	0	12.47

ДЕНЬ 8

№ 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	Mq	Fe	
17	Морковь тертая термически обработанная т.о	100	0.1	2.5	24.8	108.00	0.06	2.4	0	0	0	61.49	0	0	1.38
52	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	6.74	1.95	7.99	100.43	0.08	9.5	0	0	0	25.94	0	0	0.56
129	Картофель отварной	200/70	5.24	4.19	32.84	195.28	0.2	1.5	0	0	0	16.18	0	0	1.42
99	Котлета из говядины с соусом	100/30	16.79	15.54	13.08	163.69	0.16	0.8	0	0	0	26.12	0	0	1.03
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.4	7.7	53.4	111.5	0.23	0	0	0	0	33	0	0	4.2
879	Хлеб ржаной	50	0.60	3.30	0.60	107	0.104	0	0	0	0	14.85	0	0	1.89
278	компот	200	0.06	1.00	27.50	110.00	0	0.3	0	0	0	28.7	0	0	0.62
Итого за обед		1060	29.93	36.18	160.21	895.90	0.834	14.77	0	0	0	196.28	0	0	11.1

ДЕНЬ 9

№ 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		
6	Салат из капусты белокачанной Т.о	100	4.50	2.20	10.50	91.00	0,08	22,7	0	0	0	0	61,3	0	0	0,8
58	Суп картофельный на мясокостном бульоне	250	9.50	4.82	18.57	180.82	0,01	4,2	0	0	0	0	9,48	0	0	0,56
92	Гуляш говяжий	100.75	20.7	21.62	5.06	252.98	0,22	1,1	0	0	0	0	15,71	0	0	3,49
202	Макаронные изделия отварные	200/10	7.09	7.49	51.58	254	0,09	0	0	0	0	0	11,18	0	0	0,88
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.4	7.7	53.4	111.5	0,23	0	0	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0.60	3.30	0.60	107	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89
278	Компот из сухофруктов	200	0.06	1.00	27.50	110.00	0	2	0	0	0	0	28,7	0	0	0,62
Итого за обед		1045	42.85	48.13	167.21	1107.30	0,734	28,32	0	0	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	2.5	10.5	91	0.04	4,5	0	0	0	0	31,8	0	0	0	0,82	
63	Суп из овощей с фасолью на мясокостном бульоне	250	4.93	5.89	20.44	252.08	0.15	4,3	0	0	0	0	30,45	0	0	0	2,15	
77	Рыба тушеная с овощами	100/30	9.01	29.01	0.96	310.05	0.26	0,2	0	0	0	0	14,86	0	0	0	0,48	
121	Рис отварной	200/50	5	3.53	25.04	162	0.2	0,3	0	0	0	0	16,18	0	0	0	1,42	
278	Компот из сухофруктов	200	0.06	1,00	27.50	110.00	0	0,3	0	0	0	0	28,7	0	0	0	0,62	
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.4	7.7	53.4	111.5	0.23	0	0	0	0	0	33	0	0	0	4,2	
879	Хлеб ржаной	50	0.60	3.30	0.60	107	0.104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	0	1,89	
Итого за обед		1040	24.50	52.93	138.44	1143.63	0,105	10,62	0	0	0	0	169,84	0	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 пшениный с маслом	250/7	8.20	7.67	52.47	314.32	0,06	0,5	0	0	108,48	0	0	0,32
2	Бутерброд с маслом	50/20	10.05	8.41	21.41	212.11	0,33	0,0	0	0	103,5	0	0	0,9
274	Какао на молоке	200	2,70	3,60	13,80	93,00	0,02	0,5	0	0	110,36	0	0	0,88
129	Каша перловая	200/70	6.39	4.51	31.99	207.00	0.2	1,5	0	0	16,18	0	0	0.75
92	Гуляш говяжий	100/75	20.70	21.62	5.06	252,98	0,07	1,0	0	0	15,72	0	0	3,50
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0,4	7,7	53,4	111,5	0,23	0	0	0	33	0	0	4,20
879	Хлеб ржаной	50	0,35	2,35	7,28	107	0,104	0	0	0	14,85	0	0	1,89
Итого за обед		1145	48,79	55,86	185,41	1297,91	1,014	3,6	0	0	402,09	0	0	12,44

ДЕНЬ 12

№ 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	Салат из свеклы	100	4.50	1.50	16.50	108.00	0,06	3,31	0	0	0	26,98	0	0	0	1,01
54	Борщ с капустой на мясном бульоне	250	5.30	1.93	9.21	92.26	0,08	22,7	0	0	0	61,3	0	0	0	0,8
134	Капуста тушеная	200	5.81	4.49	20.54	152.34	0,12	29,66	0	0	0	92,34	0	0	0	0,75
105	Тефтели из мяса говядины с соусом	100/50	15.32	14.85	19.83	246.59	0,16	1,94	0	0	0	29,95	0	0	0	1,14
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0.4	7.7	53.4	111.5	0,23	0	0	0	0	33	0	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0.60	3.30	0.60	107	0,104	0	0	0	0	14,85	0	0	0	1,89
278	Компот из сухофруктов	200	0.06	1.00	25.50	110.00	0	0,32	0	0	0	28,7	0	0	0	0,62
Итого за обед		1010	31.99	34.77	145.58	927.69	0,754	57,93	0	0	0	287,12	0	0	0	10,41

ДЕНЬ 13

№ 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		
6	Салат из капусты белокочанной т/о	100	4,50	2,20	10,50	91,00	0,08	22,7	0	0	0	0	61,3	0	0	0,8
59	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	250	2,54	2,49	17,77	103,92	0,1	5,2	0	0	0	0	10,96	0	0	0,7
122	Плов из мяса говядины	200/90	27,35	21,92	40,63	496,38	0,1	1,9	0	0	0	0	30,8	0	0	2,6
291	Кисель	200	0,06	1,0	27,5	110	0	0	0	0	0	0	28,7	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0,4	7,7	53,4	111,5	0,23	0	0	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	0,60	107	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89
Итого за обед		950	35,45	38,61	150,40	1019,80	0,614	29,88	0	0	0	0	179,61	0	0	10,81

ДЕНЬ 14

№ реч.	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		
26	Свекла отварная с р/м	100	4.50	1.50	16.50	108.00	0.06	3,31	0	0	0	26,98	0	0	0	1,01
58	Суп картофельный на мясокостном бульоне	250	2.56	2.16	16.48	144.66	0.14	7,72	0	0	0	12,88	0	0	0	0,82
201	Гороховая каша	200/50	4.60	19.00	41.10	285.01	0.45	0	0	0	0	119,6	0	0	0	4,64
92	Гуляш говяжий	100/75	20.70	21.62	5.06	292.98	0.22	1,1	0	0	0	15,71	0	0	0	3,49
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0,4	7,7	53,4	111,5	0,23	0	0	0	0	33	0	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,35	2,35	7,28	107	0,104	0	0	0	0	14,85	0	0	0	1,89
278	Компот из сухофруктов	200	0.06	1.00	27.5	110	0	2	0	0	0	28,7	0	0	0	0,62
Итого за обед		1085	33.17	55.33	167.32	1159.15	1,204	12,45	0	0	0	251,72	0	0	0	16,67

ДЕНЬ 15

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe		
44	Лук в нарезке на растительном масле т.о	100	4.50	2.20	10.50	91.00	0,036	4,56	0	0	0	0	31,8	0	0	0,82
10	Рассольник на мясокостном бульоне	250	4.28	2.27	14,96	109.00	0,075	5,25	0	0	0	0	11,85	0	0	0,7
15	Каша пшеничная	230	8.28	6.3	35.95	237.2	0,023	10,46	0	0	0	0	91,8	0	0	4,02
92	Гуляш говяжий	100/75	20.7	21.62	5.06	252.98	0,22	1,1	0	0	0	0	15,71	0	0	3,49
278	Компот из сухофруктов	200	0.06	1.00	27.50	110.0	0,02	0,32	0	0	0	0	28,7	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0.4	7.7	53.4	111.5	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89
879	Хлеб ржаной	50	0.35	2.35	7.28	107	0,23	0	0	0	0	0	33	0	0	4,2
Итого за обед		1065	38,57	43,44	154,65	1018,68	0,708	21,79	0	0	0	0	227,71	0	0	15,74