

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ р.п. Озинки»

 / О.В. Бибикова

Приказ № 416 от 03.11.2022г.



# **15- дневное меню**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

**МОУ «СОШ р.п. Озинки»**

**Озинского района Саратовской области**

# День 1

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Суп молочный пшеничный с маслом	250/7	7,67	8,20	52,47	314,32	187
	Какао на молоке	200	3,60	2,70	13,80	93,00	274
	Бутерброд с маслом	50/20	8,41	10,05	21,41	212,11	2
	Каша перловая	200/7	4,51	6,39	31,99	207,00	129
	Гуляш говяжий	100/75	21,62	20,7	5,06	252,98	92
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	7,28	107	879
<b>Итого за обед</b>			55,86	48,79	185,41	1297,91	

## День 2

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной т/о	100	2,20	4,50	10,50	91,00	6
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1,95	6,74	7,99	100,43	52
	Котлета из говядины с соусом	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	99
	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	13,72	7,82	65,40	244,44	165
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	7,28	107	879
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,50	110,0	278
<b>Итого за обед</b>			44,46	36,66	185,15	928,06	

## День 3

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы т/о	100	1,50	4,50	16,50	108,00	26
	Суп картофельный на м/к бульоне	250	2,16	2,56	16,48	144,66	58
	Гороховая каша	200/5	19,00	4,60	41,10	285,01	201
	Гуляш из отварной говядины	100/75	21,62	20,70	5,06	292,98	92
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	7,28	107	879
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,5	110	278
<b>Итого за обед</b>			55,33	33,17	167,32	1159,15	

## День 4

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Морковь тертая термически обработанная	100	2,50	0,10	24,80	108,00	17
	Суп из овощей с фасолью на мясокостном бульоне	250	5,89	4,93	20,44	252,08	63
	Плов с мясом из говядины	200	21,92	27,35	40,63	496,38	122
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	107	879
	Кисель	200	1,00	0,06	27,50	110,00	291
<b>Итого за обед</b>			42,31	33,44	167,37	1184,96	

## День 5

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Лук в нарезке на растительном масле т/о	100	2,20	4,50	10,50	91,00	6
	Борщ с капустой на мясном бульоне	250	1,93	5,30	9,21	92,26	54
	Рыба припущенная	100	29,01	9,01	0,96	310,05	77
	Каша перловая рассыпчатая	200/7	4,51	6,39	31,99	207,00	129
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,50	110,00	278
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	107	879
<b>Итого за обед</b>			49,65	26,26	134,16	1028,81	

## День 6

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Суп молочный пшеничный с маслом	250/7	7,67	8,20	52,47	314,32	187
	Какао на молоке	200	3,60	2,70	13,80	93,00	274
	Бутерброд с маслом	50/20	8,41	10,05	21,41	212,11	2
	Каша перловая	200/7	4,51	6,39	31,99	207,00	129
	Гуляш говяжий	100/75	21,62	20,7	5,06	252,98	92
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	7,28	107	879
<b>Итого за обед</b>			55,86	48,79	185,41	1297,91	

## День 7

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы т/о	100	1,50	4,50	16,50	108,00	26
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	2,33	8,25	13,58	171,50	54
	Плов с курицей	200	21,92	27,35	40,63	496,38	122
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	107	879
	Кисель	200	1,00	0,06	27,5	110	291
<b>Итого за обед</b>			37,75	41,16	152,21	1104,38	



## День 8

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Морковь тертая термически обработанная	100	2,50	0,10	24,80	108,00	17
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1,95	6,74	7,99	100,43	52
	Картофель отварной	200/7	4,19	5,24	32,84	195,28	129
	Котлета из говядины с соусом	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	100
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	107	879
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,50	110,00	278
<b>Итого за обед</b>			36,18	29,93	160,21	895,9	

## День 9

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной т/о	100	2,20	4,50	10,50	91,00	6
	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	250	4,82	9,50	18,57	180,82	58
	Гуляш говяжий	100/75	21,62	20,7	5,06	252,98	92
	Макаронные изделия отварные	200/10	7,49	7,09	51,58	254	202
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	107	879
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,50	110,00	278
<b>Итого за обед</b>			48,13	42,85	210,06	1107,3	

## День 10

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Лук в нарезке на растительном масле т/о	100	2,50	4,50	10,50	91	6
	Суп из овощей с фасолью на мясокостном бульоне	250	5,89	4,93	20,44	252,08	63
	Рис отварной	200/50	3,53	5	25,04	162	121
	Рыба тушеная с овощами	100/30	29,01	9,01	0,96	310,05	129
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,50	110,00	278
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	107	879
<b>Итого за обед</b>			52,63	24,5	138,44	1143,63	

## День 11

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Суп молочный пшеничный с маслом	250/7	7,67	8,20	52,47	314,32	187
	Какао на молоке	200	3,60	2,70	13,80	93,00	274
	Бутерброд с маслом	50/20	8,41	10,05	21,41	212,11	2
	Каша перловая	200/7	4,51	6,39	31,99	207,00	129
	Гуляш говяжий	100/75	21,62	20,7	5,06	252,98	92
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	7,28	107	879
<b>Итого за обед</b>			55,86	48,79	185,41	1297,91	

## День 12

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы т/о	100	1,50	4,50	16,50	108,00	26
	Борщ с капустой на мясном бульоне	250	1,93	5,30	9,21	92,26	54
	Капуста тушеная	200	4,49	5,81	20,54	152,34	134
	Тефтели из мяса говядины с соусом	100/50	14,85	15,32	19,83	246,59	105
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	107	879
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,50	110,00	278
<b>Итого за обед</b>			34,76	31,99	147,58	927,69	

## День 13

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной т/о	100	2,20	4,50	10,50	91,00	6
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	250	2,49	2,54	17,77	103,92	59
	Плов с курицей	200	21,92	27,35	40,63	496,38	122
	Кисель	200	1,00	0,06	27,5	110	291
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	0,60	107	879
<b>Итого за обед</b>			38,61	35,45	150,4	1019,8	

## День 14

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы т/о	100	1,50	4,50	16,50	108,00	26
	Суп картофельный на м/к бульоне	250	2,16	2,56	16,48	144,66	58
	Гороховая каша	200/5	19,00	4,60	41,10	285,01	201
	Гуляш из отварной говядины	100/75	21,62	20,70	5,06	292,98	92
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	7,28	107	879
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,5	110	278
<b>Итого за обед</b>			55,33	33,17	167,32	1159,15	

## День 15

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецеп- туры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	Лук в нарезке	100	2,20	4,50	10,50	91,00	6
	Рассольник на м/к бульоне	250	2,27	4,28	14,96	109,00	10
	Каша пшеничная	230	6,3	8,28	35,95	237,2	15
	Гуляш из мяса говядины	100/75	21,62	20,7	5,06	252,98	92
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,50	110,0	278
	Хлеб пшеничный в/с	60	7,7	0,4	53,4	111,5	878
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	7,28	107	879
<b>Итого за обед</b>			43,44	38,57	154,65	1018,68	