

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ р.п. Озинки»

О.В. Бибикова / О.В. Бибикова

Приказ № 265 от 31.08.2023г.



15- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

МОУ «СОШ р.п. Озинки»
Озинского района Саратовской области

ДЕНЬ 1

№ рец.	Прим 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 пшенный 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	3	0	0	103,5	0	0	0,9				
274	Какао на молоке	200	2,72	4,11	4,73	132,09	0,02	2	0	0	110,36	0	0	0,88				
129	Каша перловая	150	5	3,53	25,04	142	0,2	5	0	0	16,18	0	0	0,75				
92	Гуляш говяжий	80/60	17,89	18,95	4,05	252,97	0,064	96	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	3,1	8	0	402,09	0	0	12,42				

ДЕНЬ 2

№ реп.	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 белокачанной т.о	100	4,31	2,13	5,75	56,58	0,08	22, 7	0	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	9,5 8	0	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	0	15,53	0	0	5,04
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	9,28	47,09	219,69	0,16	0,8 9	0	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	0	3,3	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89
278	Компот из сухофруктов яблоко	200 185	0 0,62	1,03 0	25,17 15,7	106,03 68,35	0	0,3 2	0	0	0	28,7	0	0	0,62
Итог о за обед		1065	30,36	29,31	121,87	732,65	0,994	33, 49	0	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
26	Свекла отварная с р.м	100	5,35	1,15	6,76	79,75	0,06	3,31	0	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	0	12,88	0	0	0,82
201	Гороховая каша	150	3,76	15,55	33,62	233,19	0,45	1,0	0	0	0	119,6	0	0	4,64
92	Гуляш говяжий	80,60	17,89	18,95	4,05	252,97	0,064	96	0	0	0	15,72	0	0	3,50
278	Компот из сухофруктов	200	0	1,03	25,17	106,03	0,02	0,3	2	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	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89
	банан	185	0,12	1,39	26,75	116,02									
Итого о за обед		1085	34,96	43,39	122,56	985,12	1,068	12,45	0	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	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	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	0	0	30,8	0	0	2,6
291	кисель	200	0,06	1	27,5	110	0	0	0	0	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	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89
	апельсин	185	0	0,5	12,25	47,5										
Итого за обед		1035	26,71	31	140,24	906,78	0,694	8,66	0	0	0	0	199,29	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		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	4,5	0	0	0	0	31,8	0	0	0	0,82
54	Борщ на мясокостном бульоне	200	2.24	1.54	7.37	73.81	0,08	22,7	0	0	0	0	61,3	0	0	0	0,8
77	Рыба припущенная	90/40	11.6	24	1.74	207.34	0,26	0,2	1,5	0	0	0	14,86	0	0	0	0,48
129	Каша перловая	150	5	3.53	25.04	142	0,2	0,3	0	0	0	0	16,18	0	0	0	0,75
278	Компот из сухофруктов	200	0	1.03	25.17	106.03	0	0,2	0	0	0	0	28,7	0	0	0	0,62
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.04	0.36	1.45	8.5	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	0	1,89
879	Хлеб ржаной	50	0.20	1.1	9.9	44	0,23	0	0	0	0	0	33	0	0	0	4,2
	яблоко	185	0.62	0	15.7	68.35											
Итого за обед		1075	25.1	32.52	90.57	719.63	0,914	29,34	0	0	0	0	200,69	0	0	0	9,56

ДЕНЬ 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская 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	0,0	0	0	103,5	0	0	0,9	
274	Какао на молоке	200	2.72	4.11	4.73	132.09	0,02	0,5	0	0	110,36	0	0	0,88	
129	Каша перловая	150	5	3.53	25.04	142	0,2	1,5	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 о за обед		920	45.49	41.88	102.24	948.34	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
26	Салат из свеклы	100	5.35	1.5	6.76	79.75	0,06	3,3	0	0	0	26,98	0	0	1,01
54	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	200	8.25	2.33	13.58	137.7	0,15	4,3	0	0	0	30,45	0	0	2,15
122	Плов из мяса говядины	150/90	21.88	17.54	32.51	387.1	0,1	1,9	0	0	0	30,8	0	0	2,6
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.04	0.36	1.45	8.5	0,23	0	0	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0.20	1.1	9.9	44	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
	банан	185	0.12	1.39	26.75	116.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за		1035	35.9	25.22	118.45	883.07	0,644	9,5	0	0	0	164,78	0	0	12,47

ДЕНЬ 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская 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	62,36	0,06	2,4	0	0	0	0	61,49	0	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	0	0	0	0	25.94	0	0	0	0.56
129	Картофель отварной	150	0.6	3.1	25.7	137.68	0.2	1.5	0	0	0	0	16.18	0	0	0	1.42
99	Котлета из говядины с соусом	90/50	14.16	13.45	10.42	154.84	0.16	0.8	0	0	0	0	26.12	0	0	0	1.03
878	Хлеб пшеничный в.с	60	0.04	0.36	1.45	8.5	0.23	0	0	0	0	0	33	0	0	0	4.2
879	Хлеб ржаной	50	0.20	1.1	9.9	44	0.104	0	0	0	0	0	14.85	0	0	0	1.89
278	компот апельсин	200 185	0 0	1.03 0.5	25.17 12.25	106.03 47.5	0 0	0.3 2	0 0	0 0	0 0	0 0	28.7	0	0	0	0.62
Итого о за обед		1085	20.50	24	116.08	635.57	0.834	14, 77	0	0	0	0	196.28	0	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	4.31	2.13	5.75	56.58	0,08	22,7	0	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	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	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	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	0	33	0	0	4,2	
879	Хлеб ржаной	50	0.20	1.1	9.9	44	0,104	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89	
278	Компот из сухофруктов	200	0	1.03	25.17	106.03	0	2	0	0	0	28,7	0	0	0,62	
	банан	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	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	4,5	0	0	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	4,3	0	0	0	0	30,45	0	0	2,15
77	Рыба тушеная с овощами	90/40	11.6	24	1.74	207.34	0.26	0,2	0	0	0	0	14,86	0	0	0,48
121	Рис отварной	150	5	3.53	25.04	162	0.2	0,3	0	0	0	0	16,18	0	0	1,42
278	Компот из сухофруктов	200	0	1.03	25,17	106,03	0	2	0	0	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	0	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89
	апельсин	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	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	Ca	P	Mg	Fe		
75	Суп молочный пшенный с маслом	200	9,01	3,94	43,94	178,71	0,06	0,5	0	0	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	0	0
2	Бутерброд с маслом сыром	40/10/10	6,03	4,81	12,85	127,27	0,33	0,0	3	0	0	0	103,5	0	0	0,9
274	Какао на молоке	200	2,72	4,11	4,73	132,09	0,02	0,5	2	0	0	0	110,36	0	0	0,88
129	Каша перловая	150	5	3,53	25,04	142	0,2	1,5	5	0	0	0	16,18	0	0	0,75
92	Гуляш говяжий	80/60	17,89	18,95	4,05	252,97	0,07	1,0	97	0	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	0	0	33	0	0	4,20
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	0	0	14,85	0	0	1,89
Итого за обед		920	45,49	41,88	102,24	948,34	1,014	3,6	97	0	0	0	402,09	0	0	12,44

ДЕНЬ 12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
26	Салат из свеклы	100	5,35	1,15	6,76	79,75	0,06	3,3 1	0	0	0	26,98	0	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	0	61,3	0	0	0	0,8
134	Капуста тушеная	150	4,54	3,5	16,08	72,37	0,12	29, 66	0	0	0	92,34	0	0	0	0,75
105	Тефтели из мяса говядины с соусом	80/50	16,09	11,05	15,58	163,69	0,16	1,9 4	0	0	0	29,95	0	0	0	1,14
878	Хлеб пшеничный в/с	60	0,04	0,36	1,45	8,5	0,23	0	0	0	0	33	0	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	0	0	0	14,85	0	0	0	1,89
278	Компот из сухофруктов	200	0	1,03	25,17	106,03	0	0,3 2	0	0	0	28,7	0	0	0	0,62
	Яблоко	185	0,62	0	15,7	68,35										
Итого о за обед		1075	29,08	19,73	98,01	716,50	0,754	57, 93	0	0	0	287,12	0	0	0	10,41

ДЕНЬ 14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe	
26	Свекла отварная с р/м	100	5,35	1,15	6,76	79,75	0,06	3,3 1	0	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	7,7 2	0	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	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	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	0	33	0	0	4,2
879	Хлеб ржаной	50	0,20	1,1	9,9	44	0,104	0	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	0	28,7	0	0	0,62
	Банан	185	0,12	1,39	26,75	116,02									
Итого о за обед		1135	34,96	43,39	122,56	985,12	1,204	12, 45	0	0	0	251,72	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		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
	яблоко	185	0,62	0	15,7	68,35								
Итого о за обел		1085	35,21	27,65	97,6	732,82	0,708	21,79	0	0	227,71	0	0	15,74