

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ р.п. Озинки»

 / О.В. Бибикова

Приказ № 416 от 03.11.2022г.



15- дневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

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 | | |
| Обед | Суп молочный пшеничный с маслом | 200 | 3,94 | 9,01 | 43,94 | 178,71 | 75 |
| | Яйцо вареное | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,80 | 261 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 30/10 | 4,81 | 6,03 | 12,85 | 127,27 | 2 |
| | Какао на молоке | 200 | 4,11 | 2,72 | 4,73 | 132,09 | 274 |
| | Каша перловая | 150 | 3,53 | 5 | 25,04 | 142 | 129 |
| | Гуляш говяжий | 40 | 18,95 | 17,89 | 4,05 | 252,97 | 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 |
| | Пряник | 10 | 4.8 | 6,7 | 77,7 | 350 | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 750 | 55,27 | 52,7 | 229,27 | 1401,54 | |

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 | | |
| Обед | Салат из капусты белокочанной т.о | 100 | 2,13 | 4,31 | 5,75 | 56,58 | 6 |
| | Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне | 200 | 1,96 | 5,4 | 6,39 | 74,66 | 52 |
| | Котлета из говядины с соусом | 80,3 | 13,45 | 14,16 | 10,42 | 154,84 | 99 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150,5 | 9,28 | 5,63 | 47,09 | 219,69 | 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 | 1,03 | 0 | 25,17 | 106,03 | 278 |
| | Яблоко | 185 | 0 | 0,62 | 15,7 | 68,35 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 37,9 | 30,87 | 171,2 | 898,65 | |

День 3

| <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 | | |
| Обед | Свекла отварная с р.м | 100 | 1,15 | 5,35 | 6,76 | 79,75 | 26 |
| | Суп картофельный на мясокостном бульоне | 200 | 3,86 | 7,6 | 14,86 | 144,66 | 58 |
| | Гороховая каша | 150,5 | 15,55 | 3,76 | 33,62 | 233,19 | 201 |
| | Гуляш говяжий | 80,6 | 18,95 | 17,89 | 4,05 | 252,97 | 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 | 1,03 | 0 | 25,17 | 106,03 | 273 |
| | Банан | 185 | 1,39 | 0,12 | 26,75 | 116,02 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 51,98 | 35,47 | 171,89 | 1151,12 | |

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 | | |
| Обед | Морковь тертая термически обработанная с р.м | 100 | 2,5 | 0,1 | 24,8 | 108 | 17 |
| | Суп из овощей с фасолью мясокостном бульоне | 200 | 8 | 4,425 | 31,825 | 201,675 | 63 |
| | Плов с мясом из говядины | 150 | 17,54 | 21,88 | 32,51 | 387,1 | 122 |
| | Кисель | 200 | 1 | 0,06 | 27,5 | 110 | 291 |
| | 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 |
| | Апельсин | 185 | 0,5 | 0 | 12,25 | 47,5 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 39,59 | 27,215 | 189,565 | 1072,775 | |

День 5

| <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 | | |
| Обед | Лук в нарезке на растительном масле т. о | 100 | 2,2 | 4,5 | 10,5 | 91 | 6 |
| | Борщ на мясокостном бульоне | 200 | 1,54 | 2,24 | 7,37 | 73,81 | 54 |
| | Рыба припущенная | 80,4 | 24 | 11,6 | 1,74 | 207,34 | 77 |
| | Каша перловая | 150,4 | 3,53 | 5 | 25,04 | 142 | 129 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,06 | 27,5 | 110 | 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 |
| | Яблоко | 185 | 0 | 0,62 | 15,7 | 68,35 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 42,32 | 24,77 | 148,53 | 911 | |

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 | | |
| Обед | Суп молочный пшеничный с маслом | 200 | 3,94 | 9,01 | 43,94 | 178,71 | 75 |
| | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,80 | 261 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 30/10 | 4,81 | 6,03 | 12,85 | 127,27 | 2 |
| | Какао на молоке | 200 | 4,11 | 2,72 | 4,73 | 132,09 | 274 |
| | Каша перловая | 150 | 3,53 | 5 | 25,04 | 142 | 129 |
| | Гуляш говяжий | 40 | 18,95 | 17,89 | 4,05 | 252,97 | 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 |
| | Печенье | 10 | 6,5 | 19 | 68 | 4 | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 56,97 | 65 | 219,57 | 1055,54 | |

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 | | |
| Обед | Салат из свеклы т.о | 100 | 1,5 | 4,5 | 16,5 | 108 | 26 |
| | Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне | 200 | 2,325 | 8,25 | 13,575 | 137,5 | 54 |
| | Плов с курицей | 1502 | 17,54 | 21,88 | 32,51 | 387,1 | 122 |
| | 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 |
| | Кисель | 200 | 1 | 0,06 | 27,5 | 110 | 291 |
| | Банан | 185 | 1,39 | 0,12 | 26,75 | 116,02 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 33,805 | 35,56 | 213,075 | 1077,12 | |

День 8

| <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 | | |
| Обед | Морковь тертая термически обработанная т.о | 100 | 2,5 | 0,1 | 24,8 | 62,36 | 17 |
| | Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне | 200 | 1,96 | 5,4 | 6,39 | 74,66 | 52 |
| | Картофель отварной | 150 | 3,1 | 0,6 | 25,7 | 137,68 | 129 |
| | Котлета из говядины с соусом | 80,3 | 13,45 | 14,16 | 10,42 | 154,84 | 99 |
| | 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 | 200 | 1,03 | 0 | 25,17 | 106,03 | 278 |
| | Апельсин | 185 | 0,5 | 0 | 12,25 | 47,5 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 32,59 | 21,01 | 165,41 | 801,57 | |

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 | | |
| Обед | Салат из капусты белокочанной т.о | 100 | 2,13 | 4,31 | 5,75 | 56,58 | 6 |
| | Суп картофельный на мясокостном бульоне | 200 | 1,6 | 1,54 | 11,6 | 68 | 58 |
| | Гуляш говяжий | 80,6 | 18,95 | 17,89 | 4,05 | 252,97 | 92 |
| | Макаронные изделия отварные | 150,5 | 6,25 | 5,55 | 40,37 | 187,61 | 202 |
| | 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 | 1,03 | 0 | 25,17 | 106,03 | 278 |
| | Банан | 185 | 0,3 | 0 | 4,48 | 18,2 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 40,31 | 30,04 | 152,1 | 907,89 | |

День 10

| <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 | | |
| Обед | Лук в нарезке на растительном масле т/о | 100 | 2,2 | 4,5 | 10,5 | 91 | 6 |
| | Суп из овощей с фасолью мясокостном бульоне | 200 | 8 | 4,425 | 31,825 | 201,675 | 63 |
| | Рыба тушеная с овощами | 80 | 13,85 | 7,85 | 6,53 | 150 | 229 |
| | Рис отварной | 150,4 | 3,53 | 5 | 25,04 | 162 | 121 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,03 | 0 | 25,17 | 106,03 | 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 |
| | Апельсин | 185 | 0,5 | 0 | 12,25 | 47,5 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 39,16 | 22,525 | 171,995 | 976,705 | |

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 | | |
| Обед | Суп молочный пшеничный с маслом | 200 | 3,94 | 9,01 | 43,94 | 178,71 | 75 |
| | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,80 | 261 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 30/10 | 4,81 | 6,03 | 12,85 | 127,27 | 2 |
| | Какао на молоке | 200 | 4,11 | 2,72 | 4,73 | 132,09 | 274 |
| | Каша перловая | 150 | 3,53 | 5 | 25,04 | 142 | 129 |
| | Гуляш говяжий | 40 | 18,95 | 17,89 | 4,05 | 252,97 | 92 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 7,7 | 0,4 | 53,4 | 111,5 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 7,28 | 107 | 879 |
| | Пряник | 10 | 4,8 | 6,7 | 77,7 | 350 | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | <i>55,27</i> | <i>52,7</i> | <i>229,27</i> | <i>1401,54</i> | |

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 | | |
| Обед | Салат из свёклы | 100 | 1,15 | 5,35 | 6,76 | 79,75 | 26 |
| | Борщ с капустой на мясном бульоне | 200 | 1,54 | 2,24 | 7,37 | 73,81 | 54 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 4,54 | 16,08 | 72,37 | 134 |
| | Тефтели из мяса говядины с соусом | 80/50 | 11,05 | 16,09 | 15,58 | 163,69 | 105 |
| | Хлеб пшеничный | 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 | 1,03 | 0 | 25,17 | 106,03 | 278 |
| | Яблоко | 185 | 0 | 0,62 | 15,7 | 68,35 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 28,35 | 29,59 | 147,34 | 782,5 | |

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 | | |
| Обед | Салат из капусты белокачанной т/о | 100 | 2,13 | 4,31 | 5,75 | 56,58 | 6 |
| | Суп вермишелевый на мясокостном бульоне | 200 | 2,14 | 2 | 15,06 | 89,34 | 59 |
| | Плов с курицей | 150/20 | 17,54 | 21,88 | 38,51 | 387,1 | 122 |
| | Кисель | 200 | 1 | 0,06 | 27,5 | 110 | 291 |
| | 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 |
| | Апельсин | 185 | 0,5 | 0 | 12,25 | 47,5 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 33,36 | 29 | 159,75 | 909,02 | |

День 14

| <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 | | |
| Обед | Свекла отварная с р/м | 100 | 1,15 | 5,35 | 6,76 | 79,75 | 26 |
| | Суп картофельный на мясокостном бульоне | 200 | 3,86 | 7,6 | 14,86 | 144,66 | 58 |
| | Гороховая каша | 150/5 | 15,55 | 3,76 | 33,62 | 233,19 | 201 |
| | Гуляш говяжий | 80/60 | 18,95 | 17,89 | 4,05 | 252,97 | 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 | 1,03 | 0 | 25,17 | 106,03 | 273 |
| | Банан | 185 | 1,39 | 0,12 | 26,75 | 116,02 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 51,98 | 35,47 | 171,89 | 1151,12 | |

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 | | |
| Обед | Лук в нарезке на растительном масле т.о | 100 | 2,2 | 4,4 | 10,5 | 91 | 6 |
| | Рассольник на мясокостном бульоне | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | 10 |
| | Каша пшеничная | 150 | 3,25 | 9,13 | 22,63 | 98,37 | 15 |
| | Гуляш говяжий | 80 | 18,95 | 17,89 | 4,05 | 252,97 | 92 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,03 | 0 | 25,17 | 106,03 | 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 |
| | Яблоко | 185 | 0 | 0,62 | 15,7 | 68,35 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 37,02 | 37,86 | 146,77 | 918,55 | |