

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа р.п. Озинки»
Озинского района Саратовской области

ул.8-ое Марта, д.9, р.п. Озинки, Саратовская область,413620
Тел.: (884576) 4-15-78, e-mail: ozin-oosh@yandex.ru

«Утверждаю»
Директор
МОУ «ООШ р.п.Озинки»



С.Ю. Максакова
Декабря. 2023г

Примерное 10- дневное меню для обучающихся 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

215

24.11.2023

Возрастная категория: /7-11 лет /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Салат из капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	6
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,33	8,25	13,6	137,5	54
	Плов из отварной говядины	200	18,09	21,2	17,02	331,24	97
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Чай с сахаром	180	0,09	0,018	8,91	31,5	268
	яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	
итого за обед		800	26,35	32,968	82,17	726,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
обед	Морковь тертая с растит маслом	60	0.9	3.4	14.9	65	18
	с Шци из свежей кап. на м/к бульоне. со сметаной.	200	1.96	5.4	6.39	74.7	52
	Гуляш из говядины	90	18.95	17.9	4.05	253	92
	Каша перловая	150	4.7	3.6	32	180	166
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.8	878
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	879
	Яблоки свежие	100	1.2	1.2	12.4	80.8	178
	Какао на молоке	180	3.24	2.43	12.42	83.7	274
итого за обед		840	35,21	34,56	107,09	857,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
обед	Салат из свеклы	60	0.63	3.7	3.6	49.5	25
	Суп картофельный с крупой	200	1.6	1.54	11.6	68	61
	Котлета рыбная с соусом	90	17.88	2.49	4.77	109.3	88
	Макаронотварные	150	5.48	4.17	33.26	0.06	202
	Апельсин	100	0.5	0	12.25	47.5	
	Чай с лимоном	180	0.18	0.04	9.18	37	270
	Хлеб ржаной	30	1.57	0.23	4.9	71.33	879
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.12	16.02	33.45	878
итого за обед		840	30,15	12,29	95,58	416,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
обед	Морковь тертая с яблоком	60	0.9	3.4	14.9	65	18
	Суп картофельный с макар.изд.со сметаной.	200	2.14	2	15.06	89.34	59
	Тефтели из говядины с рисом	90	11.8	19.5	15	282.8	107
	Капуста тушеная	150	3.26	4.9	14.14	113.48	134
	Хлеб ржаной	30	1.57	0.23	4.9	71.33	878
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.12	16.02	33.45	879
	Яблоки свежие	100	1.2	1.2	12.4	80.8	178
	Какао с молоком	180	3.24	2.43	12.42	83.7	274
	итого за обед	840	26,42	33,78	104,84	819,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
обед	Свекла отварная с раст.	60	0.63	3.7	3.6	49.5	33
	Щи из свежей кап. на м/к бульоне со сметаной.	200	1.96	5.4	6.39	74.7	52
	Жаркое по домашнему	240	42.29	11.21	47.93	457.77	345
	Чай с сахаром	180	0.09	0.02	8.91	31.5	268
	Хлеб ржаной	30	1.57	0.23	4.9	71.33	879
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.12	16.02	33.45	878
	Яблоки свежие	100	1.2	1.2	12.4	80.8	178
	итого за обед		840	50,05	21,88	100,15	799,05

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 6							
обед							
	Лук в нарезке	60	0.96	5.4	4.1	69.67	44
	Борщ на м/к бульоне, со сметаной.	200	1.86	6.6	10.86	160	54
	Рыба тушёная с овощами (минтай)	90	12.47	7.07	5.88	135	229
	Бобовые отварные	150	12.96	3.14	28.02	194.33	201
	Компот из с/ф	180	0.9	0.05	24.75	99	278
	Хлеб ржаной	30	1.57	0.23	4.9	71.33	879
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.12	16.02	33.45	878
	Сок	200	0.05		3.8	13.8	
итого за обед		940	33.08	22.61	98.33	776.58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 7							
обед	Морковь тертая с яблоком	60	0,9	3,4	14,9	69,6	18
	Суп картофельный с макарон.изд. со сметаной.	200	2,14	2	15,06	110	59
	Тефтели из говядины с рисом	90	11,8	19,5	15	309,435	107
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	35	67,8	165
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	
	Бутерброд с сыром.масло м.	50	4,81	6,03	14,22	127,27	3
	Хлеб ржаной	30	1,57	0,23	4,9	71,33	879
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,12	16,02	33,45	878
	итого за обед		760	27,32	30,51	111,08	702,615

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 8							
обед	Салат из св. капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	6
	Рассольник Домашний со сметаной.	200	1,74	4,2	10,94	89,34	57
	Котлета из говядины с соусом	90	16,2	13,12	13,05	236,3	99
	Макароны отварные	150	5,48	4,17	33,26	0,06	202
	Хлеб ржаной	30	1,57	0,23	4,9	71,33	879
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,12	16,02	33,45	878
	Апельсин	200	0,5		12,25	47,5	
	Какао на молоке	180	3,24	2,43	12,42	83,7	274
итого за обед		740	31,86	26,97	97	568,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 9							
обед	Лук в нарезке	60	0.96	5.4	4.1	69.67	44
	Борщ на м/к бульоне со сметаной.	200	1.86	6.6	10.86	110	54
	Плов из отварной говядины	200	18.09	21.2	17.02	331.24	97
	Компот из с/ф	180	0.9	0.05	24.75	99	
	Хлеб ржаной	30	1.57	0.23	4.9	71.33	278
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.12	16.02	33.45	879
	яблоко	100	1.2	1.2	12.4	80.8	178
итого за обед		800	26,89	34,9	90,05	795,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
обед	Морковь тертая с яблоком	60	0.9	3.4	14.9	65	18
	Суп картофельный с крупой	200	1.6	1.54	11.6	68	61
	Гуляш из говядины	90	18.95	17.9	4.05	253	92
	Бобовые отварные	150	12.96	3.14	28.02	194.33	201
	Какао на молоке	180	3.24	2.43	12.42	83.7	274
	Хлеб ржаной	30	1.57	0.23	4.9	71.33	879
	Бутерброд с сыром, маслом	50	4.81	6.03	14.22	127.27	3
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.12	16.02	33.45	878
итого за обед		740	41,53	28,76	91,91	768,81	