

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-ooosh@yandex.ru



«Утверждаю»

Директор

МОУ «ООШ р.п. Озинки»

С.Ю. Максакова / С.Ю. Максакова

« 27 » февраль 2025г

Примерное
10- дневное меню
для обучающихся 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

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 кабачковой икры	60	0,72	2,83	4,63	46,80	1,26
	Суп картофельный с бобовыми	200	33,4	23	81,4	665,7	54-8
	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	878
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	879
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	9,9	35	268
	яблоко	100	0	0,62	15,7	68,35	
	сок	200			11,2	45	
итого за обед		800	52,52	42,87	163,2	1348,6	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
обед	Салат зеленый горошек	60	0,9	3,4	14,9	67	18
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	Гуляш из говядины	90	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2
	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	878
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	879
	Яблоки свежие	100	0	0,62	15,7	68,35	178
	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4	274
итого за обед		860	31,7	32,63	48,1	862,35	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
обед	Салат из свеклы	60	1,5	4,5	16,5	108	26
	Суп картофельный с крупой	200	1,6	1,54	11,6	68	58
	Котлета рыбная с соусом	90	7,39	5,44	1,7	100	88
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	879
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	878
Итого за обед		860	19,99	18,32	82,7	696,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
обед	Салат из кабачковой икры	60	0,72	2,83	4,63	46,80	1.26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2	15,06	89,34	59
	Тефтели из говядины с рисом	90	8,7	8,8	4,8	133,1	54-16
	Капуста тушеная	150	4,48	5,81	20,54	152,34	134
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	878
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	879
	Яблоки свежие	100	0	0,62	15,7	68,35	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	6	100,4	274
Итого за обед		860	23,64	25,36	68,53	729,83	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
обед	Салат зеленый горошек	60	0,9	3,4	14,9	67	18
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	1,4	3,91	6,79	68,8	187
	Жаркое по домашнему	240	39,57	10,74	45,93	438,7	345
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	9,9	35	268
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	879
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	878
	Яблоки свежие	100	0	0,62	15,7	68,35	
Итого за обед		840	44,97	20,39	95,02	817,35	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет /

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	4,2	69,6	44
	Борщ на м/к бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110	54
	Рыба тушёная с овощами (минтай)	90	12,915	3,505	4,275	101,25	78
	Бобовые отварные	150	12,96	3,14	28,02	194,33	201
	Компот из с/ф	180	1,03	0	25,17	106,03	273
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	879
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	878
	Сок	200			11,2	45	
	итого за обед	940	32,725	20,345	85,525	765,71	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7 обед							
	Салат из свеклы	60	1,5	4,5	16,5	108	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2	15,06	89,34	59
	Тефтели из говядины с рисом	90	6,7	8,8	4,8	133,1	54-10
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	879
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	878
Итого за обед		760	21,84	23,34	84,36	744,6	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8							
обед	Салат из кабачковой икры	60	0,72	2,83	4,63	46,80	1,26
	Рассольник Домашний	200	22,9	28,7	57,9	580,3	54-4
	Котлета из говядины с соусом	90	16,2	13,122	13,05	236,25	99
	Макароны отварные	150	7,3	5,56	44,34	261,74	202
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	879
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	878
	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43	
	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21
Итого за обед		960	55,62	55,72	142,42	1407,99	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет /

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	4,2	69,6	44
	Борщ на м/к бульоне	200	23,5	24,8	50,6	551,8	54
	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,7	348,3	54,11
	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	278
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	879
	яблоко	100	0	1,62	15,7	68,35	
итого за обед		820	43,26	48,22	130,8	1258,55	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10 обед							
	Салат из свеклы	60	1,5	4,5	16,5	108	26
	Суп картофельный с крупой	200	1,6	1,54	11,6	68	58
	Гуляш из говядины	90	19,72	17,89	4,76	168,2	591
	Бобовые отварные	150	19,00	4,60	41,1	285,01	201
	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,5	0,7	90,5	879
	Хлеб пшеничный	30	1,3	1,2	1,1	49	878
	Итого за обед	740	49,42	33,83	88,36	869,1	