

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](mailto:ozin-oosh@yandex.ru)



«Утверждаю»  
Директор

МОУ «ОШ р.п.Озинки»

С.Ю.Максакова  
« 09 » Января. 2024г.

**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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
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	90	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
	Сок.	200				52	
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>26,09</b>	<b>32,798</b>	<b>70,76</b>	<b>726,84</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
обед	Морковь тертая с растит маслом	60	0,9	3,4	14,9	65	18
	с Щи 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	200					
	Какао на молоке	180	3,24	2,43	12,42	83,7	274
<b>итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>34,01</b>	<b>33,36</b>	<b>94,69</b>	<b>776,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>обед</b>	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
	Макароны отварные	150	5,48	4,17	33,26	0,06	202
	Апельсин	200				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
<b>итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>29,65</b>	<b>12,29</b>	<b>83,33</b>	<b>416,14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
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	200					
	Какао с молоком	180	3,24	2,43	12,42	83,7	274
<b>итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>25,22</b>	<b>32,58</b>	<b>92,44</b>	<b>739,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>обед</b>	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	90	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
	Апельсин.	200				47,5	
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>48,85</b>	<b>20,68</b>	<b>87,75</b>	<b>765,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>обед</b>	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
	Гороховое пюре.	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	
<b>итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>33,08</b>	<b>22,61</b>	<b>98,33</b>	<b>776,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		

					ды	ценност ь	ы
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 7</b>							
<b>обед</b>	Морковь тертая с яблоком	60	0,9	3,4	14,9	69,6	18
	Суп картофельны й 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	
	Яблоко.	200				52	
	Хлеб ржаной	30	1,57	0,23	4,9	71,33	879
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,12	16,02	33,45	878
<b>итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>27,32</b>	<b>30,51</b>	<b>111,08</b>	<b>702,615</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 8</b>							
<b>обед</b>	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
	Макаронны 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				47,5	
	Какао на молоке	180	3,24	2,43	12,42	83,7	274
<b>итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>31,86</b>	<b>26,97</b>	<b>96,89</b>	<b>616,28</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 9</b>							
<b>обед</b>	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	90	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.	200					
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>25.69</b>	<b>33,6</b>	<b>77,65</b>	<b>714,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 10</b>							
<b>обед</b>	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
	.Апельсин.	200		.		47,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,12	16,02	33,45	878
<b>итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>41,53</b>	<b>28,76</b>	<b>91,91</b>	<b>816,31</b>	