

Утверждаю
Директор МОУ «ООШ р.п. Озинки»
Озинского района Саратовской области

Приказ № 188 от 30.08.2023 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(на 10 дней)

МОУ «Основная общеобразовательная школа р.п. Озинки»
Озинского района Саратовской области (структурное подразделение)

Для детей в возрасте с 3 до 7 лет

Разработано на основе компьютерной программы для организации
питания и учета продуктов в образовательных организациях
«Детский сад. Питание» П.С. Батищева

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,32	6,6	24,2	181,9	1,96	781
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	18,2	74,7	2,844	393
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом и сыром	40	4,12	5,1	13,59	111,57	0,056	4/13
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
ОБЕД	Белокочанная капуста с морковью с термической обработкой	60	0,94	3,05	5,98	55,19	19,872	652
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	5,49	8,37	18,54	172,04	32,094	30
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,85	4,53	14,74	113,88	0,75	44/3
ОБЕД	Гуляш	80	7,35	7,22	2,	102,36	1,04	523
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ПОЛДНИК	Пирожки простые печеные сладкие	80	7,17	2,72	48,23	245,35	0	440.4
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	5,29	5,45	16,78	138,31	2,106	240
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	44,2	44,19	202,73	1435,64	70,722	

День 2								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	190	6,5	7,94	25,08	198,38	1,862	11/4
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	18,2	74,7	2,844	393
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,32	2,52	22,53	65,1	0	609
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	100	2,7	2,5	10,8	79	0,3	385
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,28	25,2	6	186
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	7,3	7,42	15,8	159,2	7,74	629
ОБЕД	Рагу овощное с говядиной	180	13,48	15,75	26,78	303,39	28,746	3/9
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ПОЛДНИК	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	200	0	5
ПОЛДНИК	Яйца вареные	24	3,05	2,76	0,17	37,68	0	18
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,02	0,	8,08	30,89	0	864
ПОЛДНИК	Хлеб с маслом	30	1,96	4,59	11,68	90,98	0	1/13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1464	42,	47,79	178,57	1457,86	47,492	

День 3

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,06	9,66	25,58	214,26	1,96	7/4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,18	2,75	11,7	44,35	5,4	136
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,32	2,52	22,53	65,1	0	609
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
ОБЕД	Белокочанная капуста с морковью с термической обработкой	60	0,94	3,05	5,98	55,19	19,872	652
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,44	8,18	8,38	126,08	25	871
ОБЕД	Макароны отварные с сливочным маслом	130	2,96	2,43	18,13	106,13	0	20.1
ОБЕД	Тефтели	80	13,03	6,64	6,62	138,38	1,552	317
ОБЕД	Соус томатный	20	0,31	0,76	2,39	17,75	0,75	381
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами	80	9,93	4,57	3,43	95,14	2,296	247
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,02	0,	8,08	30,89	0	864
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	46,09	41,99	164,18	1197,69	66,83	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	5,58	7,15	22,7	185,13	1,764	4/4
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	18,2	74,7	2,844	393
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом и сыром	40	4,12	5,1	13,59	111,57	0,056	4/13
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
ОБЕД	Лук бланшированный с маслом подсолнечным	50	0,63	2,59	4,41	43,95	4,825	189
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	200	6,64	9,4	21,66	198,52	25,32	768
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	130	2,42	0,29	13,49	81,9	0	299
ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	8,76	10,18	4,	143,13	0,96	93
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	80	7,07	8,14	37,59	255,7	11,496	142
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	5,29	5,45	16,78	138,31	2,106	240
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	45,18	49,45	192,89	1473,25	59,371	

День 5								
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	200	6,68	9,74	16,14	213,86	1,96	1/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	180	4,	4,09	20,48	115,65	1,638	359
ЗАВТРАК	Пряники	30	1,44	1,38	23,31	100,74	0	434
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	200	0	5
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	6,52	8,22	14,34	163,66	13,42	769
ОБЕД	Картофель отварной	150	3,	0,6	24,45	115,5	30	172
ОБЕД	Фрикадельки мясные	80	8,37	5,8	1,34	91,06	0,176	121
ОБЕД	Соус томатный	20	0,31	0,76	2,39	17,75	0,75	381
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	6,06	7,62	29,74	200,98	0,608	140
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,02	0,	8,08	30,89	0	864
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	41,43	42,84	184,24	1490,43	58,552	

День 6

ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,02	10,36	25,02	222,06	1,96	6/4
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	18,2	74,7	2,844	393
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом и сыром	40	4,12	5,1	13,59	111,57	0,056	4/13
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
ОБЕД	Лук бланшированный с маслом подсолнечным	50	0,63	2,59	4,41	43,95	4,825	189
ОБЕД	Суп с клецками	200	15,38	6,74	19,74	210,84	7,06	45
ОБЕД	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	9,63	10,85	17,21	206,77	59,778	94
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	3,5	4,74	45,34	227,91	0	469
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,18	2,75	11,7	44,35	5,4	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	45,13	44,28	195,68	1382,49	91,923	

День 7								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,54	7,96	20,18	203,02	1,96	14/4
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	5,29	5,45	16,78	138,31	2,106	240
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,32	2,52	22,53	65,1	0	609
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
ОБЕД	Белокочанная капуста с морковью с термической обработкой	60	0,94	3,05	5,98	55,19	19,872	652
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	5,76	6,36	10,18	121,86	8,64	46
ОБЕД	Плов из мяса говядины	180	10,84	8,17	25,15	217,93	0,9	4/9
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами	80	9,93	4,57	3,43	95,14	2,296	247
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	18,2	74,7	2,844	393
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	47,66	39,53	173,79	1275,67	48,618	

День 8

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	10,82	29,14	239,22	1,96	15/4
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	18,2	74,7	2,844	393
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом и сыром	40	4,12	5,1	13,59	111,57	0,056	4/13
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
ОБЕД	Соленый огурец (порционно)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	637
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	200	12,9	9,34	24,94	232,74	10,42	29/2
ОБЕД	Макароны отварные с сливочным маслом	130	2,96	2,43	18,13	106,13	0	20.1
ОБЕД	Котлеты рыбные запеченные	80	5,74	1,9	3,46	63,95	1,36	89
ОБЕД	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,58	0,98	1,21	16,07	0,072	735
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ПОЛДНИК	Пирожки простые печеные сладкие	80	7,17	2,72	48,23	245,35	0	440.4
ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	4,	4,09	20,48	115,65	1,638	359
		1500	49,64	38,58	218,7	1452,22	30,85	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,62	9,34	27,24	220,26	1,96	5/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	180	4,	4,09	20,48	115,65	1,638	359
ЗАВТРАК	Пряники	30	1,44	1,38	23,31	100,74	0	434
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
ОБЕД	Лук бланшированный с маслом подсолнечным	50	0,63	2,59	4,41	43,95	4,825	189
ОБЕД	Суп рыбный	200	7,78	4,4	15,74	134,3	12,02	44
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	10,71	14,45	25,52	275,56	29,61	96
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	18,2	74,7	2,844	393
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	6,06	7,62	29,74	200,98	0,608	140
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	41,91	45,02	205,11	1406,48	63,505	

День 10								
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	4,58	4,36	21,24	190,98	1,96	68
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	5,29	5,45	16,78	138,31	2,106	240
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,32	2,52	22,53	65,1	0	609
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	100	2,7	2,5	10,8	79	0,3	385
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,28	25,2	6	186
ОБЕД	Рассольник домашний	200	5,7	7,1	16,68	154,6	15,4	593
ОБЕД	Макароны отварные с сливочным маслом	130	2,96	2,43	18,13	106,13	0	20.1
ОБЕД	Котлета мясная паровая	80	7,1	5,5	4,91	98,82	0	101
ОБЕД	Соус томатный	20	0,31	0,76	2,39	17,75	0,75	381
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,07	19,12	77,96	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	0,66	51,3	0	879
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,89	64,08	0	878
ПОЛДНИК	Яйца вареные	24	3,05	2,76	0,17	37,68	0	18
ПОЛДНИК	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	200	0	5
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,14	0,	13,7	56,86	2,556	867
ПОЛДНИК	Хлеб с маслом	30	1,96	4,59	11,68	90,98	0	1/13
ПОЛДНИК	Сыр (порциями)	12	2,76	3,48	0,	43,2	0	5/13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	43,4	45,74	178,46	1497,95	29,072	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14860	446,64	439,41	1894,35	14069,68	566,935	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1486	44,664	43,941	189,435	1406,968	56,6935	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,17	3,12	13,46	14069,68	4,03	

