

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 «ООШ р.п. Озинки»

С.Ю. Максакова

« 10 »

2023г



**Примерное  
10- дневное меню  
для детей, нуждающихся в лечебном  
и диетическом питании**

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День1	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,92	10,24	32,96	256	183
завтрак	кофейный напиток на молоке	180	2,61	2,52	13,41	84,6	272
	банан	100	1,5	0,5	21	96	
	сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42
<b>итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>14,35</b>	<b>16,21</b>	<b>67,37</b>	<b>473</b>	
обед	свекла отварная с р/м	60	0,84	4,92	4,8	66	25
	суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,54	23,46	161,34	63
	плов из отварной говядины	180	17,7	17,91	28,455	371,35	97
	Кисель	180	0,09	0,09	21,24	83,7	289
	печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>30,48</b>	<b>29,19</b>	<b>118,04</b>	<b>872</b>	
полдник	Запеканка из творога	50	9,165	6,61	11,695	143,61	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>13,52</b>	<b>10,36</b>	<b>17,295</b>	<b>218,61</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>58,35</b>	<b>55,76</b>	<b>202,7</b>	<b>1630,98</b>	

Обед 760 гр. средний выход за 10 дней



## 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	Каша гречневая молочная	200	9,04	8,96	37,04	266,4	175
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5	
	сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42
<b>итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>17,91</b>	<b>17,7</b>	<b>47,59</b>	<b>422,3</b>	
<b>обед</b>	морковь тертая с м/р	60	0,54	2,04	5,04	40,2	108
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	2	4,66	6,72	74,66	52
	Гуляш из говядины	90	19,46	18,63	4,55	227,7	92
	Каша перловая	150	5,29	7,5	37,56	213	166
	Какао с молоком	180	3,24	2,43	12,42	83,7	274
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>34,5</b>	<b>35,98</b>	<b>86,33</b>	<b>743,66</b>	
<b>полдник</b>	печенье	20	1,48	2	6,2	85,8	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,4	401
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7,28</b>	<b>7</b>	<b>14,6</b>	<b>187,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>59,69</b>	<b>42,98</b>	<b>176,9</b>	<b>1353,16</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 л

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Каша пшеничная молочная	150	5,58	6,6	26,4	187,2	185
завтрак	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	278
	Яйцо вар	50	6,35	5,75	0,35	78,5	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
итого за завтрак		<b>500</b>	<b>13,33</b>	<b>12,7</b>	<b>64,55</b>	<b>422,7</b>	
обед	Салат из свеклы	60	0,84	4,92	4,8	66	25
	Суп картофельный с крупой	200	1,6	1,54	11,6	68	61
	Котлета рыбная с соусом	120	7,39	5,139	1,69	100,	82
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,17	20,8	135	129
	Чай с сахаром	180	0,09	0,018	8,91	31,5	268
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
	итого за обед		<b>770</b>	<b>16,82</b>	<b>16,51</b>	<b>67,84</b>	<b>504,9</b>
полдник	Запеканка из творога	50	9,165	6,61	11,695	143,61	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,005	401
итого за полдник		<b>200</b>	<b>13,52</b>	<b>10,36</b>	<b>18</b>	<b>219,62</b>	
Итого за день:		<b>1470</b>	<b>43,67</b>	<b>39,58</b>	<b>150,39</b>	<b>1147,22</b>	



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	Каша манная	150	6,12	7,68	25,38	195	182
завтрак	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	278
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Запеканка из творога	50	9,16	6,61	11,69	143,6	213
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,68</b>	<b>14,64</b>	<b>74,87</b>	<b>495,31</b>	
обед	морковь тертая с яблоком	60	0,54	2,04	5,04	40,2	18
	Суп картофельный	200	2,14	2	15,06	89,34	59
	тефтели из говядины с рисом	90	11,772	19,503	14,992	282,753	107
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2	165
	Кисель	180	0,09	0,09	21,24	83,7	289
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>26,942</b>	<b>29,57</b>	<b>111,112</b>	<b>823,592</b>	
полдник	печенье	20	1,48	2	4,12	85,2	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	270
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,68</b>	<b>2,04</b>	<b>14,32</b>	<b>126,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>45,302</b>	<b>46,25</b>	<b>200,302</b>	<b>1445,102</b>	

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	Каша гречневая молочная	200	9,04	8,96	37,04	266,4	175
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5	
	сыр	10	2,32	2,95		36,4	42
<b>итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>17,91</b>	<b>17,7</b>	<b>47,6</b>	<b>422,3</b>	
обед	свекла отварная с р/м	60	0,84	4,92	4,8	66	25
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	1,4	4,66	6,72	74,66	52
	Жаркое по домашнему	240	41,29	11,21	47,93	457,77	345
	Чай с сахаром	180	0,09	0,018	8,91	31,5	268
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
	<b>итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>48,0</b>	<b>21,93</b>	<b>98,2</b>	<b>749,93</b>
полдник	печенье	10	0,74	1	2,56	42,6	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,005	401
<b>итого за полдник</b>		<b>160</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>8,9</b>	<b>118,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>71,03</b>	<b>44,43</b>	<b>154,74</b>	<b>1395,4</b>	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 6	Омлет натуральный	150	13,305	19,5	2,295	238	209
завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	274
итого за завтрак		<b>450</b>	<b>17,305</b>	<b>22,6</b>	<b>25,9</b>	<b>378</b>	
обед	Лук в нарезке на растительном масле т/о	60	0,96	5,4	4,2	69,6	44
	борщ на мясокостном бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110	54
	Рыба тушеная с овощами	90	13,9	3,6	4,3	101	78
	Бобовые отварные	150	9,3	3,13	28,01	194,33	201
	Компот из с/ф	180	0,9	0,054	24,75	99	278
	яблоко	100	0,4	0,4	0,8	47	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
итого за обед		<b>840</b>	<b>31,32</b>	<b>19,9</b>	<b>92,96</b>	<b>864,33</b>	
полдник	Печенье	20	1,48	2	4,12	85,2	
	Молоко кипяченое	200	7,05	8	11,8	135	400
итого за полдник		<b>220</b>	<b>8,53</b>	<b>10</b>	<b>15,92</b>	<b>220,2</b>	
Итого за день:		<b>1510</b>	<b>57,155</b>	<b>52,504</b>	<b>134,78</b>	<b>1462,53</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 7	Каша манная молочная	200	8,16	10,24	33,84	260	182
завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5	
итого за завтрак		<b>550</b>	<b>15,11</b>	<b>16,43</b>	<b>54,19</b>	<b>426,5</b>	
обед	свекла отварная с р/м	60	0,84	4,92	4,8	66	25
	Рассольник домашний	200	1,74	4,2	10,94	89,34	57
	тефтели из говядины с рисом	90	11,772	19,503	14,992	282,753	107
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2	165
	Какао с молоком	180	3,24	2,43	12,42	83,7	274
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
итого за обед		740	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>78</b>	<b>745,1</b>	
полдник	печенье	10	0,74	1	2,56	42,6	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
итого за полдник		<b>250</b>	<b>15,92</b>	<b>11,04</b>	<b>45,43</b>	<b>347,8</b>	
Итого за день:		<b>1540</b>	<b>61,03</b>	<b>64,463</b>	<b>197,66</b>	<b>1623,8</b>	



### 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	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,94	7,68	24,72	192	183
завтрак	кофейный напиток на молоке	180	2,61	2,52	13,41	84,6	272
	Запеканка из творога	50	9,16	6,61	11,69	143,6	213
	банан	100	1,5	0,5	21	96	
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>19,27</b>	<b>17,31</b>	<b>70,82</b>	<b>516</b>	
обед	Лук в нарезке на растительном масле т/о	60	0,96	5,4	4,2	69,6	44
	борщ на мясокостном бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110	54
	плов из отварной говядины	180	17,7	17,91	34,155	371,32	97
	Чай с лимоном	200	0,18	0,036	9,18	36,9	270
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
итого за обед		<b>700</b>	<b>24,6</b>	<b>30,67</b>	<b>78,44</b>	<b>692,22</b>	
полдник	печенье	20	1,48	2	4,12	85,2	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	400
итого за полдник		<b>220</b>	<b>7,58</b>	<b>7,44</b>	<b>14,22</b>	<b>198,54</b>	
Итого за день:		<b>1400</b>	<b>51,55</b>	<b>55,42</b>	<b>163,48</b>	<b>1406,76</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 9	Каша гречневая молочная	200	9,04	8,96	37,04	266,4	175
завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	0,8	47	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	270
	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5	
	печенье	10	0,74	1	2,56	42,6	
итого за завтрак		<b>560</b>	<b>16,73</b>	<b>16,15</b>	<b>50,95</b>	<b>475,5</b>	
обед	Салат из капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	6
	Рассольник на м/к бульоне	200	1,74	4,2	10,94	89,34	57
	Котлета из говядины с соусом	90	16,2	13,122	13,05	236,25	99
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,17	20,8	135	129
	Кисель	180	0,09	0,09	21,24	83,7	289
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
итого за обед		740	<b>26,25</b>	<b>25</b>	<b>92,37</b>	<b>703,4</b>	
полдник	Запеканка из творога	50	9,16	6,61	11,69	143,6	213
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,005	401
итого за полдник		200	<b>13,51</b>	<b>10,36</b>	<b>17,99</b>	<b>219,605</b>	
Итого за день:		1500	<b>56,49</b>	<b>51,512</b>	<b>161,31</b>	<b>1398,5</b>	



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	Каша пшеничная молочная	150	5,58	6,6	26,4	187,2	185
завтрак	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	278
	Запеканка из творога	50	9,165	6,61	11,695	143,61	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
итого за завтрак		<b>500</b>	<b>16,145</b>	<b>16,71</b>	<b>75,9</b>	<b>487,81</b>	
обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,54	2,04	5,04	40,2	18
	Суп картофельный с крупой	200	1,6	1,54	11,6	68	61
	Гуляш из говядины	90	19,46	18,63	4,55	227,7	92
	Бобовые отварные	150	12,96	3,135	28,02	194,325	201
	Чай с сахаром	180	0,09	0,018	8,91	31,5	268
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	879
итого за обед		<b>740</b>	<b>38,65</b>	<b>26,023</b>	<b>78,16</b>	<b>666,13</b>	
полдник	Печенье	20	1,48	2	4,12	85,2	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,4	401
итого за полдник		<b>220</b>	<b>7,28</b>	<b>7</b>	<b>12,52</b>	<b>186,6</b>	
Итого за день:		<b>1460</b>	<b>64,075</b>	<b>49,8</b>	<b>166,60</b>	<b>1340,54</b>	