

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 «ООШр.п.Озинки»



А.С.Ю.Максакова  
«02» ноябрь 2023г

## Примерное 10- дневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /с 12 лет и старше /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
обед	Салат из св. капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	суп картофельный с бобовыми	250	2,33	8,25	13,6	93,3	54
	Плов из отварной говядины	240	23,52	23,87	45,6	262,5	97
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	113	879
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	52,2	878
	Чай с сахаром	180	0,09	0,018	8,91	31,5	268
<b>итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>34,68</b>	<b>37,538</b>	<b>118,45</b>	<b>643,5</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /с 12 лет и старше /

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 маслом растит.	100	0,9	3,4	14,9	67	18
	Щи из свежей кап.на м/к бульоне	250	1,96	5,4	6,39	74,7	52
	Гуляш из говядины	100	21,06	19,89	4,5	281,1	92
	Каша перловая	180	5,64	4,32	38,4	216	166
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	878
	Какао на молоке	180	3,6	2,7	13,8	93	274
<b>итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>39,7</b>	<b>36,61</b>	<b>117,83</b>	<b>919,6</b>	

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /с 12 лет и старше /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>обед</b>	Салат из свеклы	100	1,4	8,2	8	110	25
	Суп картофельный с крупой	250	1,6	1,54	11,6	68	61
	Котлета рыбная с соусом	100	19,87	2,77	5,3	121,44	88
	Макаронные отварные	180	6,57	5	39,91	235,56	202
	Чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	37	270
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	878
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>36,16</b>	<b>18,45</b>	<b>113,83</b>	<b>759,8</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: /с 12лет и старше/**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
обед	Морковь тертая с яблоком	100	0,9	3,4	14,9	67	18
	Суп картофельный с макарон.изд.	250	2,14	2	15,06	89,34	59
	Тефтели из говядины с рисом	100	15,62	13,5	15	282,8	107
	Капуста тушеная	180	3,9	5,8	16,9	136,17	134
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	878
	Какао с молоком	180	3,24	2,43	12,42	83,7	274
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>32,34</b>	<b>28,03</b>	<b>114,12</b>	<b>846,81</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /с 12 лет и старше /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
обед	Свекла отварная с раст. М.	100	1,4	8,2	8	110	33
	Щи из свежей кап.на м/к бульоне	250	1,96	5,4	8,4	93,3	52
	Жаркое по домашнему	280	43,01	11,68	49,93	476,84	345
	Чай с лимоном	180	0,2	0,04	10,2	41	268
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	878
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>53,11</b>	<b>26,22</b>	<b>116,37</b>	<b>908,94</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: /с 12 лет и старше /**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 6</b>							
обед	Лук в нарезке	100	1,6	9	7	116	44
	Борщ на м/к бульоне	250	2,3	8,25	13,6	137,5	54
	Рыба тушёная с овощами (минтай)	100	13,86	7,86	6,53	150	229
	Бобовые отварные	180	12,96	3,14	28,02	194,33	201
	Чай с сахаром	180	0,09	0,018	8,91	31,5	
	Хлеб ржаной	50	1,57	0,23	4,9	71,33	879
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	29,82	135,6	878
	<b>итого за обед</b>		<b>180</b>	<b>36,85</b>	<b>29,02</b>	<b>89,87</b>	<b>804,76</b>

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: /с 12 лет и старше /**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 7</b>							
обед	Морковь тертая с яблоком	100	0,9	3,4	14,9	67	18
	Суп картофельный с макарон.изд.	250	2,14	2	15,06	89,34	59
	Тефтели из говядины с рисом	100	15,62	13,5	15	282,8	107
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,4	5,22	35	223,2	165
	Кисель	180	0,9	0,09	27,5	110	289
	Хлеб ржаной	50	1,57	0,23	4,9	71,33	879
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	29,82	135,6	879
	<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>34,09</b>	<b>24,98</b>	<b>150,28</b>	<b>869,27</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /с 12 лет и старше /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 8</b>							
обед	Салат из св. капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Рассольник Домашний	250	2,2	5,3	13,7	111,7	57
	Котлета из говядины с соусом	100	18	14,58	14,5	262,5	99
	Макаронны отварные	180	6,57	5	39,9	235,56	202
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	878
	Какао на молоке	180	3,6	2,7	13,8	93	274
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>39,11</b>	<b>32,98</b>	<b>132,24</b>	<b>981,56</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: /с 12лет и старше/**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
обед	Лук в нарезке	100	1,6	9	7	116	44
	Борщ на м/к бульоне	250	1,86	6,6	10,86	110	54
	Плов из отварной говядины	280	18,09	21,2	17,02	331,24	97
	Компот из с/ф	180	0,9	0,05	24,75	99	278
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	878
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>28,99</b>	<b>37,75</b>	<b>99,47</b>	<b>844,04</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /с 12 лет и старше /

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 10</b>							
обед	Морковь тертая с яблоком	100	0,9	3,4	14,9	67	6
	Суп картофельный с крупой	250	2	1,9	14,5	85	57
	Гуляш из говядины	100	18,95	17,9	4,05	253	99
	Бобовые отварные	180	15,55	3,76	33,62	233,19	202
	Какао на молоке	180	3,6	2,7	13,8	93	879
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	878
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	6
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>47,54</b>	<b>30,56</b>	<b>120,71</b>	<b>918,99</b>	