

«Утверждаю»



Директор МБОУ «СОШ с.Озёрки  
Калининского района Саратовской области»

/Мануйленко В.В/

Приказ от 31 августа 2022 г №97-ОС

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 7 лет и до 11 лет

МБОУ «СОШ с.Озёрки Калининского района Саратовской области»

на 2022-2023 учебный год (осенне-зимний период)

1 день. Завтрак

№ РЕЦ	ВЫХОД	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				ВИТАМИНЫ			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1/100	Омлет натуральный с маслом	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35
421	1/100	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	ИТОГ		14,02	23,37	47,51	454	92,99	24,09	205,63	3,24	0,23	0,11	0,87	3,25

Обед

РЕЦ	ВЫХОД	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				ВИТАМИНЫ			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

63	1/100	Салат из припущенной моркови с курагой		1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	о	0,03	0	5,88
82	1/25025/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53	1,19	0,00	0,05		10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06		0,015
293	1/100	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	о	0,02
342	1/200	Компот из свежих яблок			18	107	14	4	4		о	0,02		68
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	о	0,05		
	Итого		27,25	16,17	71,19	594,26	97	72,94	358,58	4,71	43	0,21	1,8	73,915

2.день. Завтрак.

рец	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Mg	p		A	B		C
173	1/200	Каша молочная пшеничная	3,99	317	28,38	264	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,60	0,04

15	1/20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итог		11,83	324,63	70,78	568	145,02	40,77	204,43	1,61	0,11	0,33	2,08	0,78

Обед.

рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Me				B		
53	1/100	Салат из свеклы и зеленым		2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03		5,88
		горошком, т/о												
тот	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
[45	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	[51,36	18	33				0	0,5	21,75
234		Котлета рыбная		8,8	12	102	46	12,3	1,6		0,01	0,02		0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6		9,98	128		8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	
	2/40	Хлеб пшеничный		0	13	65		16,5	43,5	0,5	0	0,05		
	Итог		20,28	19,35	76,64	584,12	100,16	74,59		2,68	0,05	0,22	0,96	43,18

3 день. Завтрак.

рец	Выход		Белки	Жиры	Углеводы		Минеральные вещества	Витамины
-----	-------	--	-------	------	----------	--	----------------------	----------

04, [05	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/150	Рагу овощное	2,4		10,3	178	42	32	90		о	0,15	1,6	2,5
282		Оладьи из печени	9,78		16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
388	1/200	Напиток из шиповника		0,2	[9	118	7,4	3,6	15,6	0,4	о	о	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65		16,5	43,5	0,5		0,05	0,4	
	Итого		22,13	25,61	77,13	759,88	108,41	112,49	448,67	8,65	8,81	12,664	5,46	197,64
		Наименование блюд				Энергетическая ценность	Са					В	РР	С
223	1/150/50	Запеканка творожная молочная с соусом	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
375/377	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		29,14	22,22	63,6	567	389,32	57,94	438,8	1,98	0,14	0,11	0,88	4,05

Обед.

реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са					В		С
20	1/100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65		40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3		12,2

4 день. Завтрак.

реп	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca					В	РР	С
175	1/200/5	Каша молочная дружба, маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
	1/100	Свежие фрукты	0,90	1,45	8,40	38	34,00	<b>В</b>	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итог		6,86	13,49	58,26	365	164,49	53,72	183,9	1,19	0,06	0,16	0,19	61,32

Обед.

реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Ng				В	РР	С
23	1/100	Салат из свежих помидор луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3						8,3
291	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	о	0,05		
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6		16,5		7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8		13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	о	0,05	0,4	

	Итог		21,16	30,75	96,53	648,18	88,31	62,58	166,11	3,04	3,85	12,51		36,4
--	------	--	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	------	------	-------	--	------

## 5 день. Завтрак

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca				A	B		C
173	1/200	Каша молочная геркулесовая	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
428	1/80	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	Итог		13,09	29,03	81,23	636	149,25	92,17	207,79	3,38	0,31	0,107	0,784	0,92

## Обед.

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca				A	B		C
76		Огурец свежий	0,8		2,6	14	20		42		o	0,03	0,03	
	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	o	14,77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121		o	0,02		
229		Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53		52,11	59,71	238,46	0,96	0,01		o	3,35
343	1/200	Компот из свежих фруктов			18	107	14	4	4		o	0,02		68
	2/40	Хлеб пшеничный				65	6,4	16,5	43,5	0,5	o	0,05		

	Итого		25,82	20,04	89,82	648,08	128,59	118,81	487,06	8,2	0,01	0,27	0,53	97,32
--	-------	--	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	-----	------	------	------	-------

б день. Завтрак.

рец	ВЫХОД	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Mg				В	РР	С
121	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137	0,25	30,60	0,06	0,02	0,91
209	1/40	Яйцо вареное	7,62	6,90	0,42	94	33,00	32,40	111,00	1,62	0,21	0,04	0,26	0,00
421	1/80	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		16,43	14,56	62,91	482	208,99	66,86	293,18	3,26	30,81	0,16	0,78	3,81

Обед.

ль рец	Выход	Наименование блюд	Белки		Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca					В		С
73	1/100	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0		о	о	о	11,89
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23			
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	о	о	8,71
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6		16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65		16,5	43,5	0,5	о	0,05		
	Итого		36,67	18,23	76,48	681,83	113,93	135,11	154,05	7,11	0,27	0,06		33,21

день. Завтрак.

рец	ВЫХОД		Белки	Жиры	Углеводы		Минеральные вещества	Витамины
-----	-------	--	-------	------	----------	--	----------------------	----------

		Наименование блюдо				Энергетическая ценность	Ca	Mg	p			В	pp	С
173	1/200	Каша молочная манная	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
428	1/80	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
15	1/20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		14,05	23,23	71,11	549	122,33	62,22	216,55	2,57		0,087	0,594	1,66

рец	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	p		А	В		С

210	1/100	Омлет натуральный	5,58	11,23	2,83	135	63,20	0,24	0,2	1,25	0,03	0,025	0,24	3,51
10	1/35	Зеленый горошек	0,93	1,65	2,0	26,13	67,03		0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4

Обед.

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								мг				В		
63		Салат из припущенной моркови с куратй		1,51	4,49	46,26	16,76	п,Т4	25,18	0,79		0,03		
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	[4,6	73,96	55,91	43,79	0	2,2				
246	1/100	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	[26,00	1,94		о	0,76	0	0,04		
302	1/150	Каша Йерловая рассыпчатая	2,97	2,9		122,4	12,58	12,66	103,2 г	о	о	о	0	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6		16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8		13	65		16,5	43,5		0	0,05		
	Итог		25,92	13,05	69,73	535,62	98,65	92,09	191,89	3,64	0,04	0,09	0,46	

8 день. Завтрак.

		консервированный, г/о												
14	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
	1/60	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итог		10,52	22,63	45,83	460,13	151,9 8	6,12	52,91	2,38	0,11	0,255	16,65	9,81

Обед.

	Выход		Белки	Жиры	Углеводы		Минеральные вещества			Витмины		
--	-------	--	-------	------	----------	--	----------------------	--	--	---------	--	--

рец		Наименование блюда				Энергетическая ценность		ме				В		С
14	1/100	Помидоры свежие		0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	о	0,04	0,04	
108-109	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	о	о	5,81
287	1/200/50	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249, в	2,74	60	о	о	
388	1200	Напиток из шиповника		0,2	19	118		3,6	15,6	0,4		о	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65		16,5	43,5	0,5	о	0,05		
	Итог		32,17	26,93	96,74	793	122,26	128,18	377,91	6,39	60,2	0,09	0,44	168,81

9 день. Завтрак.

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	р	Г-е	А	В		С
219	1/150/15	Сырники из творога со сгущенным молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1, 15
428	1/80	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
375/377	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
		Итог	32,87	28,81	94,04	764	398,17	64,1	473,74	2,47	0,14	0,17	1,38	4,05

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са					В		С

76		Огурец свежий	0,8		2,6		20	14	42			0,03	0,03	
----	--	---------------	-----	--	-----	--	----	----	----	--	--	------	------	--

Обед.

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca				А	В		С
73	1 л 00	Икра из кабачков, тк)	[,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61			о	о	о	11,89
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	о	0,05	0,01	10,29
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153		о	0,06		0,015
268	1/100	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1		0,04	0,03		3,2
349	1 поо	Компот из сухофруктов			16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный		0		65	6,4	16,5	43,5	0,5	о	0,05	0,4	
	Итого		30,06	24,57	206,95	730,58	109,13	86,66	286,83	3,14	0,08	0,2	3,37	32,195

10 день. Завтрак.

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca					В		С
327	1/200	Каша молочная рисовая	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
456	1/100	Корж молочный	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		12,59	19,93	117,49	730	159,13	52	227,29	2,07	0,07	0,21	0,21	1,44

Обед.

13/114	1/250	Суп-лапша		5,06	11,92	120,25	19,7		0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	
302	V15()	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5		0,02		
349	00	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3			0,01	0,02		
	1/200	Компот из сухофруктов	0,6		16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	
	Итого		23,51	21,16	97,22	656,55	100,52	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19