

«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 11 лет и старше

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

з	1/100	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	Т6,76	11,14	25,18	0,79		0,03	0	5,88
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05		10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные		0,08	31	155	5,7	21	153		0	0,06	1,3	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		0,02
342	1/200	Компот из свежих яблок			18	107	14	4	4		0	0,02		68
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05		
	Итого		27,25	16,17	71,19	594,26	97,36	72,94	358,58	4,71	43	0,21	1,8	73,915

2.день. Завтрак.

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	p		В		С	
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
	Итого		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 блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са					В		С
53	1/100	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о		2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	о	0,03	о	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	о	0,11	00	8,25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0		о	о	0,5	21,75
234	1/80	Котлета рыбная	11,5		12	102	46	12,3			0,01	0,02	о	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов			9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	
	2/40	Хлеб пшеничный		0	13	65	6,4	16,5	43,5		0	0,05		
	Итог		20,28	19,35	76,64	584,12	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18

3 день. Завтрак.

рец	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са		р		А	В	РР	С
223	1/150/50	Запеканка творожная молочным 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			
							Ca					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	0,14	12,2
4,105	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	[2,34
143	1/150	Рагу овощное	2,4		10,3	178	42	32	90	1,2		0,15	1,6	2,5
282	[ЛОО	Оладьи из печени	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6		0,0]	0,014	3,2	10,6
388	1/200	Напиток из шиповника		0,2	19	118	7,4	3,6	15,6		0	о	о	160
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65		16,5	43,5		о	0,05		0
	Итого		22,13	25,61	77,13	759,88	108,41	112,49	448,67	8,65	8,81	12,66 4	5,46	197,64

4 день. Завтрак.

реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							са					В	РР	С

175	1/200/5	Каша молочная дружба, с 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	13	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
	Итого		6,86	13,49	58,26	365	164,49	53,72	183,9	1,19	0,06	0,16	0,19	61,32

Обед.

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca				В	РР	С	
23	1/100	Салат из свежих помидор с 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
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	т 13,3	23,5	12,3					0	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	1,6	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6		16,5	128	7	8	20	о.Г5	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65		16,5	43,5	0,5	о	0,05		
	Итого		21,16	30,75	96,53	648,18	88,31	62,58	166,11	3,04	3,85	12,51	2,2	36,4

5 день. Завтрак

рец	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	p	Г-е		В		С
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

рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca					В		С
76	1/100	Огурец свежий	0,8			14	20	14	42	0,6	о	0,03	0,03	
87	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	о	0,05	о	14,77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	о	0,02		
229	гл 00	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01		0	3,35
343	1/200	КОМПОТ из свежих фруктов			18	107	14	4	4		0	0,02		
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65		16,5	43,5	0,5	о	0,05		
	Итог		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			
							Ca				А	В		С

121	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	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.

рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca					В		С
73	1/100	Икра из кабачков, тк)	1,25	5,48	8,7	89,08	31		0		о	о	о	
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	о	0	5,81
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03			о	8,71
349	1/200	Компот из сухофруктов			16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный			13	65	6,4	16,5	43,5		о	0,05		
	Итого		36,67	18,23	76,48	681,83	113,93	135,11	154,05	7,11	0,27	0,06	0,46	33,21

день. Завтрак.

рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca				А	В		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	о _р о	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	0,1	0,087	0,594	1,66

реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg				В	

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	

Обед.

реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Me				В		С
63	V100	Салат из припущенной моркови с курагой		1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	o	0,03		5,88
102	1 /250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91		o	2,2		o	o	7
246	Ш 00	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	o	0,04	o	0,40
302		Каша пёрловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,Т4	122,4	12,58	12,66	103,21		o	o		
349		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			43,5	0,5	o	0,05		
	Итого		25,92	13,05	69,73	535,62	98,65	92,09	191,89	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68

8 день. Завтрак.

		консервированный, т/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
	Итого		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.

ред	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca				А	В		С
14	1/100	Помидоры свежие		0,2		24	14	13,4	26	0,72	о	0,04	0,04	3
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	0	о	5,81
287	/200/50	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	о	о	
388	1 поо	Напиток из шиповника		0,2	19	118	7,4	3,6	15,6			о	о	160
	2/40	Хлеб пшеничный				65	6,4	16,5	43,5	0,5	о	0,05		
	Итого		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 блюд	Белки	Жиры	углеводы	энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca					В	РР	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
		Итого	32,87	28,81	94,04	764	398,17	64,1		2,47	0,14	0,17	1,38	4,05

рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca					В		С

76	1/100	Огурец свежий			2,6	14	20		42	0,6	0	0,03	0,03	[0
----	-------	---------------	--	--	-----	----	----	--	----	-----	---	------	------	----

ед.

реп	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	me				В		С
73	1/100	Икра из кабачков, т/о		5,48	8,7	89,08	31,35	9,61				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	0	0,05	0,01	10,29
203		Макаронные изделия отварные	5,8	е.08	31	155	5,7	21	153	0,8	о	0,06		0,015
268	1/100	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	[91	14,3	5,3	17,1		0,04	0,03		3,2
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	0	0,05		
	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.

реп	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca		р			В	РР	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.



13/1 14	1/250	Сун-намна	2,21	5,06	1 1,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Кама грегНегаг рассbrnqa°rag с СПНВОННЬИМ МаСЛОМ	6,6		41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5		0,02		1,2
234	1/100	Pb16Ha1	1 1,5	8,8	12	102	46	12,3		0,4	0,01	0,02		0,5
349	1/200	КОМно•r НЗ сухоcпрыКТОВ	0,6		16,5	128			20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	,Хлеб пшеничный			13	65		16,5	43,5	0,5		0,05	0,4	
	Hror		23,51	21,16	97,22	656,55	100,52	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19