



УТВЕРЖДАЮ!
/Н.Ю.Рязина/

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАОУ «ООШ п.ц.у. с-за «15 лет Октября» МО «Город Саратов»

2022-2023 уч. год

День недели: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№ реп.	Масса в г	пищевые, в-ва			Энергетич. Ценность, ккал	Стоим ость руб.
			белк и	жиры	углев.		
Завтрак							
Каша молочная рисовая со слив.маслом	114	200	5,12	6,62	32,61	210,13	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
Хлебсо сл. Маслом	379	20/20	1,7	15,1	10,26	183,6	
Йогурт		100	2,5	1,2	16	85	
ИТОГО			9,39	22,93	74,18	540,35	
Обед							
Нарезка из св огурцов	16	100	0,72	10,08	3	103,6	
суп гороховый на м. б.	45	250	2,34	3,89	13,6	98,79	
Гуляш из говядины	180	120	21,68	24,21	6,74	331,53	
макароны отвар. Со сл. Маслом	227	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
хлеб пшенич.		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Полдник							
Сок натур.		200			20	90	
Батончик		40	1	8	36	220	
ИТОГО			34,29	50,52	143,4	1170,47	
ИТОГО за день			43,68	73,45	217,58	1710,82	

День недели: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№ рец	Масса	пищевые, в-ва			Энергети	стоим
			белки	жиры	углев.		
Завтрак							
Гуляш из говядины	180	120	21,68	24,21	6,74	331,53	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
Каша гречневая рассып. Со сл. маслом	219	200	9	7,6	48,8	175,87	
Фрукты свеж. (апельсин)		100	1,5	0,5	21	96	
Хлеб пшенич.		30	2,4	0,4	12,6	61,2	
ИТОГО			34,65	32,72	104,45	726,22	
Обед							
Нарезка из св. помидоров	22	100	1	10,16	4,6	113,92	
суп картоф. С клецками на м. б.	46	250	3,75	3,29	16,84	111,94	
тефтели из говядины	202	100	9,16	13,53	9,44	196,14	
капуста туш.	235	100	2,62	3,23	13,45	87,16	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
хлеб пшенич.		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Полдник							
йогурт		100	2,5	1,2	16	85	
батончик		20	0,4	3,2	15,4	92	
ИТОГО			24,3	35,42	116,24	760,04	
ИТОГО за день			58,95	68,14	220,69	1486,26	

День недели: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№ реп	Масса в г	пищевые, в-ва			Энергетич	Стоим
			белки	жиры	углев.		
Завтрак							
твор. Запеканка с джемом	141	190	29,22	12,11	29,1	342,23	
коф. Напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	
ИТОГО			30,62	13,71	46,45	431,55	
Обед							
Нарезка из св огурцов и помидоры	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	
щи из свеж. Капусты на м.б.	63	250	6,32	7,51	10,49	131,53	
Мясной бульон		250	2,64	0,57	1,78	23	
Карт. Пюре	241	100	2,13	4,04	15,53	106,97	
Котлета рыб.	161	75	9,9	6,7	6,4	130,9	
Кисель с витамином С		200			6,3	25,3	
хлеб пшенич.		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Полдник							
Сок натур.		200			20	90	
батончик		40	1	8	36	220	
ИТОГО			27,77	46,46	126,24	917,71	
ИТОГО за день			58,39	60,17	172,69	1349,26	

День недели: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№	Масса	пищевые, в-ва			Энергет	Стоим
			белки	жиры	углев.		
Завтрак							
Омлет натуральный	132	130	11,64	18,04	3,04	221,08	
Батон со сл. Маслом	379	20/20	1,7	15,1	10,26	183,6	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
Сыр	366	30	6,96	8,85	11,25	109,2	
Груша		100	0,4	0,3	10,9	42	
ИТОГО			20,77	42,3	50,76	575,5	
Обед							
Суп картофельный с крупой и рыб.консерв.	71	250	6,22	8,21	18,39	170,98	
Рагу из птицы	214	175	15,38	19,59	18,2	308,58	
Компот из с.х.	283	200	0,56	-	27,89	113,79	
хлеб пшенич.		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Нарезка из ог.,пом.	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	
Полдник							
Йогурт		100	2,5	1,2	16	85	
батончик		20	0,4	3,2	15,4	92	
ИТОГО			30,84	38,16	125,62	960,36	
ИТОГО за день			51,61	80,46	176,38	1535,86	

День недели: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№ре	Масса	пищевые, в-ва			Энергет	стоимос ть
			белк и	жиры	углев.		
Завтрак							
Макароны отвар с сыром и сл. маслом	124	200/30/5	6,8	10,6	37,4	292	
Курица отварная	212	70	18,22	18,22	0,97	242,68	
чай с сахаром	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
Фрукты свеж. Апельсин		100	0,4	0,4	9,8	52	
Батон		30	7,5	2,9	51,4	262	
ИТОГО			32,99	32,13	114,88	848,68	
Обед							
Нарезка из помидоров	22	100	1	10,16	4,6	113,92	
Рассольник лен. На м.б.	68	250	6,86	8,13	18,81	174,43	
Биточки из гов.	189	75	10,68	11,72	5,74	176,75	
Каша гречневая рассып. Со	219	200	11,64	7,24	60	351,74	
Соус томатный	265	100	0,54	3,67	5,24	56,15	
чай с сахаром и	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
хлеб пшенич.		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Полдник							
Сок натур.		200			20	90	
Батончик		40	1	8	36	220	
ИТОГО			36,59	49,73	190,9	1368,81	
ИТОГО за день			69,58	81,86	305,78	2217,49	

День недели: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№рец	Масса	пищевые, в-ва			Энергети	Стоим
			белки	жиры	углев.		
Завтрак							
Каша молочная «Дружба»	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Батон		30	7,5	2,9	51,4	78,6	
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	
Фрукты свеж.(апельсин)		100	0,4	0,4	9,8	52	
ИТОГО			19,42	22,86	133,44	635,63	
Обед							
Нарезка из свеж, Огурцов	50	100	0,72	10,08	3	103,6	
Суп карт с фасолью	45	250	2,34	3,89	13,6	98,79	
Мясо гов.отварное с овощами	274	220	21,71	16,55	15,02	296,00	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
хлеб пшенич.		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Полдник							
Сок натур.		200			20	90	
пирожное		32	1,8	5,33	18,33	130	
ИТОГО			31,44	36,66	110,46	904,21	
ИТОГО за день			50,86	59,52	243,9	1539,84	

День недели: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№реци	Масса	пищевые, в-ва			Энергети	Стоим
			белки	жиры	углев.		
Завтрак							
Рагу из овощей	321	205	2,75	13,2	17,33	199,2	
Отварная говядина	190	50	14,47	5,27	0,36	107,61	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
Хлеб пшенич.		30	2,4	0,4	12,6	62,1	
Фрукты свеж. (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	52	
ИТОГО			21,19	19,38	66,6	526,53	
Обед							
Нарезка из св. помидоров	22	50	1	10,16	4,6	113,92	
Борщ из свеж. Капусты на м.б.	67	250	6,44	7,47	14,43	142,31	
Мясной бульон		250	2,64	0,57	1,78	23	
Гуляш из говядины	180	120	21,68	24,21	6,74	331,53	
макаронь отвар. Со сл. Маслом	227	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
хлеб пшенич.		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Полдник							
Йогурт		100	2,5	1,2	16	85	
Батончик		20	0,4	3,2	15,4	92	
ИТОГО			43,21	51,15	123,01	1114,31	
ИТОГО за день			64,4	70,53	189,61	1640,84	

День недели: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№рец	Масса	пищевые, в-ва			Энергети	Стоим
			белки	жиры	углев.		
Завтрак							
Каша мол. Пшенич.	108	200	7,44	8,07	35,28	243,92	
Батон		30	2,4	0,4	12,6	78,6	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
Йогурт		100	2,5	1,2	16	85	
ИТОГО			12,41	9,68	79,19	469,14	
Обед							
салат из свеж. Пом. и огур. (нарезка)	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	
Суп карт. С фрикадельками	48	250	9,76	6,82	19,01	175,1	
Рыба туш. В томате с овощами	172	140	14,52	8,03	7,51	160,29	
Горох. Пюре	129	100	1,5	8	25,4	154,8	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
хлеб пшенич.		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Полдник							
Сок натур.		200			20	90	
пирожное		32	1,8	5,33	18,33	130	
ИТОГО			33,43	34,12	135,3	961,82	
ИТОГО за день			45,84	43,8	214,49	1430,96	

День недели: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№рец	Масса в	пищевые. в~ва			Энергетич	Стоим
			белк и	жиры	углев.		
Завтрак							
Мясо отвар.курица	212	70	18,22	18,22	0,97	242,68	
Каша гречневая рассып. Со сл. маслом	219	200	9	7,6	48,8	175,87	
Соус томатный	265	100	0,54	3,67	5,24	56,15	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
Хлеб пшенич.		30	2,4	0,4	0,4	62,1	
Свеж.фрукты(груша)		100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО			31,73	30,4	91,72	694,42	
Обед							
Нарезка из св. огурцов	16	50	0,72	10,08	3	103,6	
Суп из овощей на м\б	44	2,50	1,93	5,86	12,59	115,24	
Плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	
Компот из сух.	283	200	0,56	.	27,89	113,79	
хлеб пшенич.		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Полдник							
Йогурт		100	2,5	1,2	16	85	
Батончик		20	0,4	3,2	15,4	92	
ИТОГО			35,24	41,83	133,79	1052,2	
ИТОГО за день			66,97	72,23	225,51	1746,62	

День недели: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Продукты	№ рец	Масса в г	пищевые, в-ва			Энергет	Стоим
			белк и	жиры	углев.		
Завтрак							
Каша манная мол. Вяз.	106	200	6,53	7,03	38,78	244,92	
Батон с маслом	379	20/20	1,7	15,1	10,26	183,6	
Сыр	366	30	6,96	8,85	11,25	109,2	
чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
Фрукты (апельсин)		100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО			16,76	31,49	96,6	695,34	
Обед							
Нарезка из св. огурцов	16	100	0,72	10,08	3	103,6	
Суп куриный с макар. изделиями (бульон из кур)	38	250	2,83	2,86	23,76	124,09	
	47		5	1	-	30	
Тефтели из говядины.	202	100	9,16	13,53	9,44	196,14	
Каша пшеничная рассып.	221	100	6,18	3,55	24,58	154,52	
Чай с сахаром и лимоном	294	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	
Хлеб пшеничный		60	4,8	0,8	25,2	124,2	
Полдник							
Сок натур.		200			20	90	
пирожное		32	1,8	5,33	18,33	130	
ИТОГО			30,56	37,16	139,62	1014,17	
ИТОГО за день			47,32	68,65	236,22	1709,51	