УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Ю.Рянзина/

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

***МАОУ «ООШ п.ц.у. совхоза «15 лет Октября» МО «Город Саратов»***

**2021-2022 уч. год**

День недели: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | |  | Масса в г | пищевые, в-ва | | | Энергетич. Ценность, ккал | Стоим ость руб. |
|  | | | **№ рец.** |  | 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 | | |  | 115 | 31,5 | 9,2 | 18,4 | 161 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 38,39 | 30,93 | 76,58 | 616,35 |  |
| 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 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 33,29 | 42,52 | 87,4 | 860,47 |  |
| ИТОГО за день | | |  |  | 71,65 | 73,13 | 163,98 | 1476,82 |  |

День недели: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | |  | Масса в г | пищевые, в-ва | | | Энергетич. Ценность, ккал | стоимостьВруб. |
|  | | | **№ рец** |  | 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 |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 20,4 | 20,86 | 80,24 | 581,06 |  |
| ИТОГО за день | | |  |  | 55,05 | 53,58 | 184,69 | 1307,28 |  |

День недели: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | |  | Масса в г | пищевые, в-ва | | | Энергетич. Ценность , ккал | Стоим ость Вруб. |
|  | | | **№ рец** |  | 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 |  |
| салат из отварной  свеклы | | | 23 | 100 | 1,43 | 5,09 | 9,5 | 75,35 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 27,29 | 24,72 | 84,21 | 653,57 |  |
| ИТОГО за день | | |  |  | 57,91 | 38,43 | 130,66 | 1085,12 |  |

День недели: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | | **№ рец** | Масса в г | пищевые, в-ва | | | Энергетич. Ценность , ккал | Стоим ость Вруб. |
|  | | |  |  | белки | жиры | углев. |  |  |
| завтрак |  |
| Омлет натуральный | | | 132 | 65 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 |  |
| 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 | | |  |  | 14,93 | 33,28 | 49,24 | 506,96 |  |
| 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  5,32 | 65,81 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 27,94 | 33,73 | 94,22 | 783,36 |  |
| ИТОГО за день | | |  |  | 42,87 | 66,91 | 143,76 | 1290,32 |  |

День недели: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | | №рец | Масса  в г | пищевые, в-ва | | | Энергетич. Ценность , ккал | СТОИМ  ость Вруб |
|  | | |  |  | 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 и лимоном | | | 294 | 200/15/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |
| Фрукты свеж. | | |  | 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 | 1 0,68 | 1 1 ,72 | 5,74 | 176,75 |  |
| Каша гречневая рассып. Со сл.маслом | | | 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 лимоном | | | 294 | 200/15/8 | 0.07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |
| хлеб пшенич. | | |  | 60 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 124,2 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 32,95 | 42,09 | 123,7 | 882,94 |  |
| ИТОГ'О за день | | |  |  | 65,94 | 74,22 | 238,58 | 1731,62 |  |

День недели: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | | №рец | Масса  в г | пищевые, в-ва | | | | Энергетич. Ценность, ккал | Стоим остьВ руб. |
|  | | |  |  | белки | жиры | | углев. |  |  |
| завтрак |  |
| Плов из отварной курицы | | | 211 | 200 | 37,2 | 45,33 | | 41,05 | 747,09 |  |
| 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 |  |
| Нарезка из св. овощей | | | 16 | 100 | 0,84 | 5,06 | | 5,32  5,32 | 70,02 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 40,51 | 50,8 | 74,28 | | 940,83 |  |

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | | №рец | Масса  в г | пищевые, в-ва | | | Энергетич. Ценность, ккал | Стоим ость Вруб. |
|  | | |  |  | 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. | | |  | 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 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 29,64 | 31,33 | 72,13 | 684,21 |  |
| ИТОГО за день | | |  |  | 49,06 | 54,19 | 205,57 | 1319,84 |  |

День недели: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | | №рецц | Масса в г | пищевые, в-ва | | | | | | Энергетич. Ценность, ккал | Стоим ость Вруб. | |
|  | | |  |  | 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 26,2 | | 62,1 |  | |
| Фрукты свеж. | | |  | 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 |  | |
| макароны отвар. Со cл. 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 |  | |
| ИТОГО | | |  |  | 40,31 | | 46,75 | | 91,61 | | 937,31 |  | |
| ИТОГО за день | | |  |  | 61,5 | 66,13 | | 158,21 | | 1463,84 | |  |

День недели: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | | №рец | Масса в г | пищевые, в-ва | | | Энергетич. Ценность , ккал | Стоим ость Вруб. |
|  | | |  |  | 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 26,2 | 78,6 |  |
| чай с сахаром и лимоном | | | 294 | 200/15/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |
| Йогурт | | |  | 100 | 5 | 3,2 | 8,5 | 95 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 20.35 | 20,78 | 68,23 | 479,14 |  |
| 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 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 31,54 | 28,79 | 96,97 | 741,82 |  |
| ИТОГО за день | | |  |  | 51,89 | 49,57 | 165,2 | 1220,96 |  |

День недели: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | | | №рец | Масса в г | пищевые. в~ва | | | | | Энергетич. Ценность, ккал | Стоим остьВ руб. |
|  | | | |  |  | 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  3  12,6 | | | 0,4 | 62,1 |  |
| Свеж. Фрукты | | |  | | 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 | | | | 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 |  |
| ИТОГО | | | |  |  | 32,34 | 37,13 | | 102,39 | | 875,2 |  |
| ИТОГО за день | | | |  |  | 64,07 | 67,53 | | 194,11 | | 1569,62 |  |

День недели: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | | № рец | ММассав г | пищевые, в-ва | | | Энергетич. Ценность , ккал | Стоим ость в руб. |
|  | | |  |  | 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 |  |
| Свеж. Фрукты | | |  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 16,76 | 31,49 | 96,6 | 695,34 |  |
| Обед |  |
| салат из отвар. Свеклы | | | 26 | 100 | 1,43 | 5,09 | 9,05 | 75,35 |  |
| Суп куриный с макар. Изд. | | | 38 | 250 | 2,83 | 2,86 | 23,76 | 124,09 |  |
| Бульон из кур | | | 47 | 250 | 5 | 1 | - | 30 |  |
| тефтели из гов. | | | 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 пшенич. | | |  | 60 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 124,2 |  |
| ИТОГО | | |  |  | 29,47 | 26,84 | 107,34 | 765,92 |  |
| ИТОГО за день | | |  |  | 46,23 | 58,33 | 203,94 | 1461,26 |  |

День недели: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | | | №рец | Масса | пищевые. В-ва | | | Энергети | Стоим |
|  | | |  | в г | белк | жиры | углев. | ч. | ость |
|  | | |  |  | и |  |  | Ценность | Вруб. |
|  | | |  |  |  |  |  | , ккал |  |
| завтрак |  |
| Курица с овощами | | | 213 | 100 | 15,7 | 9,4 | 3,3 | 169 |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| макароны отвар. Со cл. Маслом | | | 227 | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 |  |
| Сл. маслом | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из св. огурцов | | | 16 | 50 | 0,72 | 10,08 | 3 | 103,6 |  |
| Хлеб пшенич. | | |  | 30 | 2,4 | 0,4  3  12,6 | 0,4 | 62,1 |  |
| чай с сахаром и | | |  | 200/15/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |
| лимоном | | | 294 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | | |  |  | 22,57 | 23,42 | 45,56 | 537,05 |  |