

МАОУ «ООШ п.ц.у. совхоза «15 лет Октября» муниципального образования «Город Саратов»

Примерное меню приготавливаемых блюд на 2024-2025 уч. год

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	296
	Булочка в ассор.	100	
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Икра свекольная	100	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	142.2
	Плов мясной	200	265
	Напиток из шиповника	200	519
	Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	
ПОЛДНИК	Йогурт	115	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		115	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	
День 2			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	250
	Булочка в ассор.	100	
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	
	Свекольник	250	131
	Рыба под маринадом	100	343
	Пюре картофельное	200	312
	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	
ПОЛДНИК	Йогурт	115	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		115	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	
День 3			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Свекла отварная	100	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	155.3
	Котлета куриная	100	99.1
	Каша из гороха с маслом	150	418.1
	Напиток витаминизированный	200	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	
ПОЛДНИК	Йогурт	115	
	Пирожное ПИРОВО	32	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		147	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1557	
День 4			
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	б/н
	Митбол куриный	100	412.1
	Каша гречневая рассыпчатая	160	237

	Чай с лимоном и сахаром	200	144
	Хлеб пшеничный	30	108.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Морковь отварная	60	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином Бульоне	250	147
	Рагу из птицы	200	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	
ПОЛДНИК	Сок	200	
	Пирожное Яшкино	35	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	
День 5			
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	260
	Батон витаминный	40	
	Масло сливочное	10	105
	Сыр порциями	15	100.1
	Мини рулет Яшкино	35	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	144.1
	Тефтели куриные	100	390.4
	Соус томатный	20	453
	Макаронные изделия отварные	180	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Сок	200	
	Мини рулет Яшкино	35	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	
Неделя 2 День 6			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	250
	Джем	20	б/н
	Батон витаминный	50	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	128.2
	Соус Болоньезе	100	405
	Спагетти отварные с маслом	180	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	
ПОЛДНИК	Сок	200	
	Пирожное HIPPOVO	32	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		232	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	
День 7			
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	267
	Булочка в ассор.	100	564.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Морковь отварная	60	16
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	144
	Гуляш из отварного мяса	100	367.2
	Рис отварной	180	414
	Напиток из вишни	200	511.2

	Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	
ПОЛДНИК	Йогурт	115	
	Мини рулет Яшкино	35	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	
День 8			
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	302.1
	Батон нарезной	40	
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с черной смородиной и сахаром	200	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	
ОБЕД	Икра свекольная	60	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	134
	Жаркое из птицы	240	407.2
	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	
ПОЛДНИК	Сок	200	
	Пирожное Яшкино	30	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	
День 9			
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	266
	Булочка в ассор.	100	564.2
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Морковь отварная	60	16
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	157.1
	Голубцы ленивые	100	372
	Пюре картофельное	180	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	
ПОЛДНИК	Йогурт	115	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		115	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	
День 10			
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	406
	Огурцы соленые	60	б/н
	Хлеб пшеничный	30	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	
ОБЕД	Свекла отварная	60	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	142.3
	Митбол куриный	100	412.1
	Соус томатный	20	453
	Каша пшеничная	180	243
	Напиток из шиповника	200	519
	Хлеб пшеничный	50	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	
ПОЛДНИК	Сок	200	
	Мини рулет Яшкино	35	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15789	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1578,9	