



Утверждаю

Директор школы

Семеничев С.М.

Основное 10-ти дневное меню для обучающихся  
Озёрской основной общеобразовательной школы  
возрастная категория 7-11 лет  
2023-2024гг

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe

### 1 день

### Обед

399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,0	0,02	4	14	17	18	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
688	Макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2	44,6	25,34	1,33
608	Котлета мясная духовая	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	43,75	166,38	32,13	1,5
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
847	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	10	75,8		2,2
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	1,15	90,5	0,08		17,5	62,83	10	0,52
	<b>итог</b>	<b>930</b>	<b>33,77</b>	<b>28,53</b>	<b>103,93</b>	<b>882,54</b>						

### 2 день

### Обед

399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,0	0,02	4	14	17	18	0,8
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	35,50	42,58	21	0,95
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22		0,02	250,2	81,0	4,73
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96	10,3	84,25	10	0,54
12	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	11,2	3,47	11,72	0,4
847	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	10	75,8		2,2
	Булочка	100	7,78	8,82	55,74	315,85						
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	1,15	90,5	0,08		17,5	62,83	10	0,52
	<b>итог</b>	<b>990</b>	<b>32,26</b>	<b>25,4</b>	<b>238,09</b>	<b>1015,96</b>						

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность кал	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

3 день

Обед

959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
208	Суп с макар.изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6		19,68	53,32	21,6	0,87
4	Каша пшеничная молочная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	0,13	0,4	0,12	113,6	97	19,3	0,52
	Круассан с Джемом	70	3,83	13,97	37,61	289,03							
	Творог 5% порциями	100	17,2	5	1,8	121							
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8		2,2
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	1,15	90,5	0,08			17,5	62,83	10	0,52
	<b>ИТОГ</b>	<b>870</b>	<b>34,42</b>	<b>32,56</b>	<b>143,16</b>	<b>1012,24</b>							

4 день

Обед

399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,0	0,02	4		14	17	18	0,8
204	Суп с крупной пшено	200	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25		24,00	66,70	26,65	0,96
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
608	Котлета мясная духовая	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	1,15	90,5	0,08			17,5	62,83	10	0,52
50	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,60	0,01	5,7		21,09	24,58	12,54	0,80
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8		2,2
	Булочка	100	7,78	8,82	55,74	315,85							
	<b>ИТОГ</b>	<b>1010</b>	<b>35,48</b>	<b>37,37</b>	<b>148,29</b>	<b>1127,9</b>							









№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность кал	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe

Обед  
9 день

399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,0	0,02	4	14	17	18	0,8	
204	Суп с крупой пшено	200	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	24,00	66,70	26,65	0,96	
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	103,91	33,3	1,21	
342	Рагу из филе птицы	150	15,4	12,2	12,0	268,8	0,13	4,4	0,9	33,8	323,8	6,0	1,0
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	1,15	90,5	0,08		17,5	62,83	10	0,52	
51	Салат из отварной свёклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	35,15	78	33,9	0,6
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	10	75,8		2,2	
	<b>ИТОГ</b>	<b>990</b>	<b>27,37</b>	<b>28,09</b>	<b>92,17</b>	<b>848,4</b>							

Обед  
10 день

399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,0	0,02	4	14	17	18	0,8	
	Булочка	80	7,78	8,82	55,74	315,85							
197	Рассольник с перловкой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	21,16	57,56	20,72	0,78	
511	Рис отварной	150	3,70	4,25	40,98	208	0,16	21,8	30,6	103,91	33,3	1,21	
105	Фрикадельки мясные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	58,49	156,36	10,89	2,13
10	Салат из зелен. конс.горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	1,15	90,5	0,08		17,5	62,83	10	0,52	
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	10	75,8		2,2	
	<b>ИТОГ</b>	<b>980</b>	<b>30,94</b>	<b>32,59</b>	<b>148,74</b>	<b>1060,41</b>							