

Утверждаю:

Директор МОУ Романовская СОШ
Романовского района Саратовской области
Имени И.В. Серещенко
/ С.А. Семенова /
Приказ № 1003-БТ «12» / 12 / 2023г.



Меню для возрастной категории 7-11 лет (14 кл.)
МОУ Романовская СОШ Романовского района Саратовской области имени И.В. Серещенко
на 2023-2024 учебный год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,40	2,90	0,00	35,87	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	11,30	34,30	272,90	54-9к
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	5,90	24,12	54-2гн
	Булочка Ромашка	50	3,80	3,75	31,80	176,00	Пр
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пр
	Итого	540	15,40	18,35	81,80	555,89	
	Огурец	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/б	200	4,50	5,90	13,70	125,52	54-3с
	Тефтели из мяса говядины	90	12,10	10,80	7,60	175,65	54-8м
	Картофельное пюре	180	3,70	6,40	23,90	167,28	54-11г
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	28,60	112,00	Пр
	Хлеб пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр
	Итого	805	27,20	24,00	109,40	752,15	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	274,90	54-6к
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,60	0,10	33,05	53-19з
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,40	90,36	54-21гн
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,80	70,33	Пр
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	Пр
	Итого	515	15,56	17,51	71,40	503,64	
Обед	Икра кабачковая	60	0,90	2,80	4,50	46,80	54-23з

Завтрак	Котлета "Московская" с соусом	200	7,60	4,00	12,50	115,66	54-12с
	Рис отварной	90	6,30	11,60	9,40	209,60	270
	Компот из смеси сухофруктов	150	3,60	4,90	36,60	203,50	54-6г
	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр
	Итого	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр
	Итого	775	24,10	24,10	116,90	819,76	
Обед	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	54-25к
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-1з
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,20	77,40	54-23гн
	Булочка Ромашка	50	3,80	3,75	31,80	176,00	Пр
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	Пр
	Итого	545	16,82	16,36	78,20	526,70	
	Салат из свежлы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з
Завтрак	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	5,90	5,60	13,60	127,20	54-5с
	Картофель отварной	180	3,30	5,30	27,80	170,82	692
	Котлета рыбная	100	14,10	2,70	8,70	114,20	54-3р
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр
	Итого	815	29,60	17,10	95,50	648,92	
Обед	Отварные макароны с сыром	180	9,48	8,16	34,40	249,24	181
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,10	25,11	54-3гн
	Кекс творожный	50	5,26	7,42	25,60	188,00	Пр
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пр
	Итого	510	15,41	15,98	75,90	509,35	
	Огурец	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Суп гороховый	200	4,00	4,30	16,10	116,80	54-8с
Завтрак	Каша пшеничная с мясом	180	19,50	19,90	12,00	305,46	54-10м
	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,40	0,00	33,40	133,33	350
	Хлеб пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр
	Итого	715	29,60	25,10	97,10	727,29	

День 5										
Завтрак										
Горошек зеленый	30	0,90	0,10	1,80	11,10	54-20з				
Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,40	54-1о				
Сок фруктовый	200	1,20	0,00	28,70	112,00	Пр				
Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,30	58,61	Пр				
Банан	100	1,50	0,53	21,00	94,50	Пр				
Итого	505	18,19	18,85	67,00	501,61					
Обед										
Томат	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,40	5,20	10,30	110,36	54-2с				
Жаркое по-домашнему из говядины	200	19,90	18,80	17,30	318,00	54-9м				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн				
Хлеб пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр				
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр				
Итого	735	30,70	24,90	83,80	685,36					
Неделя 2										
День 6										
Завтрак										
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,40	2,90	0,00	35,87	54-1з				
Каша жидкая молочная манная с маслом	180	5,62	5,50	17,80	142,78	390				
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,20	77,40	54-23гн				
Булочка Ромашка	50	3,80	3,80	31,75	176,00	Пр				
Киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пр				
Итого	520	15,64	15,21	69,55	479,05					
Обед										
Икра кабачковая	60	0,90	2,80	4,50	46,80	54-23з				
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,00	3,00	18,60	119,60	54-7с				
Плов из отварной говядины	200	15,00	14,80	38,70	348,30	54-11м				
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн				
Хлеб пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр				
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр				
Итого	735	26,40	21,40	102,60	705,80					
День 7										
Завтрак										
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-1з				
Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-24к				
Чай с молоком и сахаром	180	1,40	1,00	7,80	45,81	54-4гн				
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,30	14,80	70,33	Пр				
Банан	100	1,50	0,60	21,00	94,50	Пр				

Обед	Итого	525	16,90	16,40	81,20	539,34	
	Огурец	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Суп из овощей	200	1,50	6,10	9,40	98,37	202
	Рис отварной	150	3,60	4,90	36,60	203,50	54-6г
	Гуляш из говядины	90	15,60	14,90	3,70	208,80	54-2м
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
	Хлеб пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр
	Итого	775	30,20	29,70	96,60	768,37	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-13к
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,60	0,10	33,05	53-19з
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,80	70,33	Пр
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пр
	Итого	535	15,52	17,07	75,90	521,08	
Обед	Томат	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,40	2,30	9,70	60,00	101
	Макаронные отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,90	196,80	54-1г
	Котлета рубленая из птицы	90	10,60	15,80	9,00	220,50	307
	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,40	0,00	33,40	133,33	350
	Хлеб пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр
	Итого	775	23,60	23,90	121,40	786,63	
День 9							
Завтрак	Отварные макароны с сыром	180	9,40	8,20	34,40	249,24	181
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,25	0,00	6,10	25,11	54-3гн
	Кекс творожный	50	5,20	7,50	25,60	188,00	Пр
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пр
	Итого	510	15,25	16,10	75,90	509,35	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5,20	5,40	72,08	54-1с
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	18,90	14,40	5,00	224,50	292
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн
	Хлеб пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр
День 10	Итого	735	31,00	26,70	61,70	605,78	
Завтрак	Горошек зеленый	30	0,90	0,10	1,80	11,10	54.20з
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,40	54-1о
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	28,70	112,00	Пр
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,22	12,30	58,61	Пр
	Банан	100	1,50	0,55	21,00	94,50	Пр
	Итого	505	18,10	18,87	67,00	501,61	
	Обед	Икра кабачковая	60	0,90	2,80	4,50	46,80
	Суп фасолевый на м/б	200	6,40	4,80	14,50	125,90	54-9с
	Рис отварной	180	4,20	5,80	43,80	244,20	54-6г
	Рыба припущенная с овощами	100	7,40	1,20	3,40	52,50	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,30	0,40	22,20	105,50	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	11,90	57,70	Пр
	Итого	815	24,60	15,40	120,10	713,60	

Норматив (завтрак)	>500	15.4-19.25	15.8-19.75	67.0-83.75	470.0-587.5
Среднее значение (завтрак)	521	16,28	17,07	74,39	514,76
Норматив (обед)	>700	23.1-26.95	23.7-27.65	100.5-117.25	705.0-822.5
Среднее значение (обед)	768	27,70	23,23	100,51	721,37

Примечания.

1. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется специализированная пищевая продукция промышленного