

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ ООШ с. Арбузовка  
Ивантеевского района  
Саратовской области  
Л.И.Кирилина  
Приказ № 6 от 19 марта 2025 г.

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
МОУ ООШ с. Арбузовка  
для организации питания детей ЛОЛ**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Кальций	Магний	Железо
1 день Понедельник Завтрак	1.Хлеб со сливочным маслом, сыром	25/10/5				220							
	2.Молочная каша (пшеничная) со сливочным маслом	200/10				243							
	3.Какао с молоком	200				154							
	4.Конфеты	50				85							
Обед	1.Салат из моркови	60	0,79	0,05	4,9	28,5	0,01	4,45	0	0,03	22,5	13	0,85
	2.Щи со свежей капустой	250	2,3	3,0	6,3	106,3	0,05	20,5	0	0,05	65	25	0,8
	3.Гуляш из отварного мяса птицы	50/25	8,4	7,2	2	106	0,03	0	0	0,06	9	9	1,2
	4.Картофельное пюре	150	3,2	6,2	22,1	112	0,15	8,4	4	0,1	40	20	1
	5.Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,07	0	0	0,02	12,8	9	0,7
	6.Сок	200				96							
	7.Фрукты					45							
	<b>Всего</b>												
2 день Вторник Завтрак	1.Яйцо вареное	40				228							
	2.Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10				244							
	3.Хлеб	25				220							
	4.Чай с сахаром	200				60							
	5.Кисломолочный продукт	100				80							
Обед	1.Салат из свеклы	50	1,1	5,1	5,2	70,7	0,2	6,3	0	0,03	17,7	13	0,8
	2.Суп вермишелевый на м/б	250	7,5	3,2	17,3	135	0,15	1	0	0,08	82	48	2,2
	3.Плов	150	16,5	10,8	32,1	299,5	0,08	0	0	0,04	54	21	1,8
	4.Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,07	0	0	0,02	12,8	9	0,7
	5.Сок	200				96							
	6.Фрукты					40							
	<b>Всего</b>												
3 день	1.Хлеб со сливочным маслом, сыром	25/10/5				220							

Среда Завтрак	2.Каша пшеничная, молочная со сливочным маслом	250				263							
	3.Какао с молоком	200				154							
	4.Конфеты	50				170							
	5.Печенье	25				75							
Обед	1.Салат из свежей капусты	50	1,3	2,6	1,6	34,5	0,02	7,95	30	0,05	23	7,5	0,4
	2.Щи на м/б	250	2,3	3,0	6,3	106,3	0,05	20,5	0	0,05	65	25	0,8
	3.Поджарка говяжья с соусом	50/30	12,5	6,8	2	119	0,06	2,1	0	0,11	15,5	18	1,5
	4.Капуста тушеная	150	3	5	13,8	113	0,05	25	0	0,05	87	30	1,2
	5.Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,05	0	0	0,02	12,8	9	0,7
	6.Сок	200				96							
	7.Фрукты					42							
	<b>Всего</b>												
4 день Четверг Завтрак	1.Хлеб со сливочным маслом, сыром	25/10/5				220							
	2.Блинчики со сгущенкой	135/20				350							
	3.Каша молочная, рисовая со сливочным маслом	200				224							
	4.Чай с сахаром	200/15				60							
	5.Печенье	50				150							
Обед	1.Салат из моркови	50	0,79	5,0	12,8	99,6	0,04	2	0	0,03	32,4	13	0,73
	2.Суп-лапша на курином бульоне	250	4	3	15,7	104,9	0,025	0,95	0	0,08	29,7	48	0,55
	3.Каша гречневая с овощным соусом	150/25	4,5	5,1	21,9	152	0,12	0	0	0,06	18	73,5	2,4
	4.Бифстроганов из мяса птицы	50/25	8,4	7,2	2	106	0,03	0	0	0,06	9	9	1,2
	5.Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,07	0	0	0,02	12,8	9	0,7
	6.Сок	200				96							
	7.Фрукты					45							
	<b>Всего</b>												
5 день Пятница Завтрак	1.Колбаска детская (сосиски), запеченные в тесте	25/20				190							
	2.Омлет	100				115							
	3.Блинчики со сгущенкой	135/20				350							
	4.Чай с сахаром	200/15				60							
Обед	1.Салат из свеклы	50	1,1	5,1	5,2	70,7	0,2	6,3	0	0,03	17,7	13	0,8
	2.Рассольник на м/б	250	2,2	5,4	20,5	137	0,01	11,8	0	0,08	45	33	1
	3.Тефтели мясные с соусом	60/50	4,4	5,5	5,8	90	0,02	0,54	0	0,04	13,2	11,4	0,48
	4.Капуста тушеная	150	3	5	13,8	113	0,05	25	0	0,05	87	30	1,2

	5.Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,07	0	0	0,02	12,8	9	0,7
	6.Сок	200				96							
	7.Фрукты					42							
	<b>Всего</b>												
6 день Понедельник Завтрак	1.Хлеб со сливочным маслом, сыром	25/15/5				220							
	2.Суп молочный с крупой	250				310							
	3.Чай с сахаром	200/15				60							
	4.Конфеты	50				150							
Обед	1.Салат из капусты белокочанной	50	1,3	2,6	1,6	34,5	0,02	7,95	30	0,05	23	7,5	0,4
	2.Суп крестьянский с крупой на м/б	250	7,5	3,2	17,3	135	0,15	1	0	0,08	82	48	2,2
	3.Рис отварной	150	2,3	5,3	38,7	216	0,03	0	0	0,02	16	27	0,6
	4.Гуляш	50/25	8,4	7,2	2	106	0,03	0	0	0,06	9	9	1,2
	5.Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,07	0	0	0,02	12,8	9	0,7
	6.Сок	200				96							
	7.Фрукты					45							
	<b>Всего</b>												
7 день Вторник Завтрак	1.Кисломолочный продукт	100				80							
	2.Каша пшеничная, молочная со сливочным маслом	200/10				263							
	3.Кисель	200				117							
	4.Хлеб	25				65							
	5.Конфеты	50				170							
Обед	1.Салат из моркови	50	0,79	5,0	12,8	99,6	0,04	2	0	0,03	32,4	13	0,73
	2.Щи вегетарианские	250	2,3	3,0	6,3	106,3	0,05	20,5	0	0,05	65	25	0,8
	3.Мясо тушеное с картофелем по - домашнему	50/150	19,5	12	33,6	253,9	0,24	13,8	0	0,3	48	66	4,2
	4.Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188	0,07	0	0	0,02	12,8	9	0,7
	5.Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	8	2,8
	6.Фрукты					40							
	<b>Всего</b>												
8 день Среда Завтрак	1.Яйцо вареное	40				228							
	2.Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/10				240							
	3.Хлеб	25				50							
	4.Чай с сахаром	200/15				60							
	5.Конфеты	50				152							

