«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ООШ с. Медяниково»
Воскресенского района Саратовской
области

_____/Ремез Л.В. /

«07» _____ 2021г.

Примерное 10-дневное меню
Учащихся 1-9 классов МОУ «ООШ с. Медяниково
Воскресенского района Саратовской области»

1день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром технологическая карта №20	5/5/150	5,4	4,3	26,0	159,0	10/10/180	5,9	4,7	31,0	165
Какао на молоке технологическая карта №36	200	3,7	3.2	26,7	150,4	200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
ИТОГО		12,9	7,95	77,5	493,1		13,9	8,44	86,5	524,1

ОБЕД

Овощи натуральные (помидор) ,технологическая карта №246	50	0.4	0.05	1.65	7.0	50	0.4	0.05	1.65	7.0
Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9	30/250	5,1	5,40	23,9	161,6	40/300	6,15	6,25	28,9	167,1
Плов из отварной говядины технологическая карта №10	50/200	12,2	6,6	27,5	283,2	50/250	15,2	8,75	30,8	291,0
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		25.3	11,35	129,8	966.8		30,9	17,59	149,7	1030.1

ВСЕГО		48,2	19,3	207,3	1459,9		44,8	16,03	236,2	1554,2

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша манная молочная жидкая №107	5/200	6,2	8,05	31,09	222,02	10/200	6,2	8,09	31,9	222,02
Чай с сахаром технологическая карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6
Печенье	20	1,72	4,20	32,90	176,30	20	1,72	4,48	32,96	176,30
ИТОГО		8,02	12,25	77,79	453,92		8,02	12,57	78,66	453,92

ОБЕД

Горошек зеленый консервированный отварной технологическая карта №231	50	1.10	3.75	6.22	66.42	50	1.12	3.75	6.22	66.42
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне из говядины технологическая карта № 15	30/250	2,1	5,0	19,7	132,2	40/300	2,4	6,0	24,63	154,8
Рис отварной технологич. карта №25	5/150	3,75	6	30,6	225,3	10/180	5,3	5,7	42,6	231,8
Рыба, тушеная в томате с овощами технологическая карта №27	110.0	9.1	4.8	4.8	98.8	120	10.2	5.2	5.2	107.8
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	42	100/100	0,4	0,4	9,8	42

ИТОГО		21,4	19,4	140,42	1013,02		27,87	21,94	164,05	1100.82
ВСЕГО		29,42	31,65	218,21	1466,		35,89	34,51	242,71	1554,74

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша рисовая жидкая на молоке технологическая карта № 1	5/200,0	6,2	2,9	54,9	270,0	10/200	6,0	2,9	54,9	270,0
Чай с сахаром технологическая карта №2	200/10	0,1	-	15,0	60,4	200/10	0,1	-	15,0	60,4
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №3	1/45	6,62	9,48	10,06	152,0	1/45	6,62	9,48	10.06	152,0
ИТОГО		12,63	12,38	79,96	482,4		12,63	12,38	79,96	482.4

ОБЕД

Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне из мяса говядины технологическая карта №4	25/25	2,6	5,6	13,4	114,4	30/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Жаркое по домашнему из мяса говядины технологическая карта №5	50/150	17,1	8,7	21,0	223	50/150	17,1	8,7	21,0	223
Овощи натуральные (огурец) ,технологическая карта №246	50,0	0,55	0,10	2,30	11,5	50,0	0,55	0,10	2,30	11,50
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3

ИТОГО		27,55	15,45	110,8	839,0		29,6	16,69	124,03	907.6
ВСЕГО		40,18	27,83	190,76	132,14		42,23	29,07	203,99	1390,0

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром технологическая карта №20	5/5/150	5,4	4,3	26,0	159,0	10/10/180	5,9	4,7	31,0	165
Какао на молоке технологическая карта №36	200	3,7	3.2	26,7	150,4	200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
ИТОГО		12,9	7,95	77,5	493,1		13,9	8,44	86,5	524,1

ОБЕД

Овощи натуральные ,технологическая карта №246 (помидор)	50	0.40	0.05	1.65	7.0	50	0.4	0.05	1.65	7.0
Суп с рисовой крупой на мясном бульоне из мяса курицы технологическая карта №402	30/250	2,6	5,6	13,4	114,4	40/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом технологическая карта №22	5/150,0	7,5	6,3	40,7	249,5	10/180	9,3	7,8	46,5	253,3
Гуляш из отварной курицы технологическая карта №6	40/100	5,4	4.8	26,0	159,0	50/150	5,9	4.7	31,0	165,0
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200.0	0,4	-	31,6	128,0	200.0	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		22.48	17.75	155.85	1013.2		27.55	20.54	179.88	1098.4

ВСЕГО		35,38	25,7	233,35	1506,3		41,45	28,98	266,38	1622,5

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Омлет натуральный, технологическая карта № 132	65	3,4	3,8	16,4	114.0	250,0/10	3,9	4,4	20,4	134,0
Чай с сахаром технологическая карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6
Бутерброды с повидлом и маслом сливочным технологическая карта №17	20/5/35	1.72	4,20	32,90	176,30	20/5/35	1,72	4,20	32,90	176,30
ИТОГО		5,22	8,0	63,1	372,9		5,72	8,6	67,1	365,9

ОБЕД

Свекла отварная технологическая карта №50	50	0.7	1.3	4.3	31.7	50	0.7	1.3	4.3	31.7
Рассольник на мясном бульоне из говядины технологическая карта №11	30/250	8,9	6,1	8.4	124,1	40/300	10,3	7,2	10,0	144,1
Рыба, тушеная в томате с овощами технологическая карта №27	110.0	9,1	4,8	4,8	98,8	120,0	10,0	5,2	5,2	107,8
Капуста тушеная технологич. карта №35	100,0	2,62	3,23	13,45	87,16	100,0	2,62	3,23	13,45	87,16
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	129,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
Груша	100/100	0,4	0,3	10,3	47	100/100	0,4	0,3	10,3	47
ИТОГО		28,62	16,48	105,05	832,06		32,47	18,22	118,35	912.06

ВСЕГО		33,84	24,48	168,15	120496		38,19	26,62	185,45	1277,96

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша «Дружба» (пшено, рис) технологическая карта №134	180,0	5,75	7,31	30,81	211,7	230,0	7,3	9,34	39,36	270,51
Чай с лимоном технологическая карта №16	200/10	0,1	-	15,0	60,4	200/10	0,1	-	15,0	60,4
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №3	1/50	6,62	9,48	10,06	152,0	1/60	7,3	10,54	11,8	160,7
ИТОГО		12,29	16,79	55,87	424,1		14,7	19,54	66,16	491,61
ОБЕД										
Икра кабачковая технологическая карта №73	50	0.73	2.61	3.72	39.32	50	0.73	2.61	3.72	39.32
Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9	30/250	5,1	5,40	23,9	161,6	40/300	6,15	6,25	28,9	167,1
Макаронные изделия отварные с маслом технологическая карта №20	5/150	5,4	4,3	26,0	159,0	10/180	5,9	4,7	31,0	165
Гуляш из отварной говядины технологическая карта №6	200	4.8	26.0	13,8	55,6	200	4.8	26.0	13,8	55,6
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		23.33	39.36	141,52	905.82		25,23	40.95	163,32	967.32

ВСЕГО		35,62	56,15	197,39	1329,92		39,93	60,49	229,48	1458,93

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша гречневая рассыпчатая на молоке с маслом и сахаром технологическая карта №22	5/180,0	7,5	6,3	40,7	249,5	10/200,0	9,3	7,8	46,5	253,3
Какао на молоке технологическая карта №36	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
Пряники	30	1,8	0,8	33,3	10,50	30	1,8	0,8	33,3	10,50
ИТОГО		15,0	9,95	92,2	538,6		17,3	11,54	103,0	612,4

ОБЕД

Горошек зеленый консервированный отварной технологическая карта №231	50	1.49	1.90	3.49	37.08	50	1.49	1.90	3.49	37.08
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне из мяса курицы технол. карта №4	25/250	2,6	5,6	13,4	114,4	30/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Плов из отварной курицы технологическая карта №122	50/200,0	12,2	6,6	27,5	283,2	50/200	15,2	8,75	30,8	291,0
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		23,59	18,29	16,49	924,38		28,64	17,35	135,83	995,8

ВСЕГО		38,59	28,24	108,69	1463		45,94	28,89	238,83	1608,2

8 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром технологическая карта №22	5/180,0	7,5	6,3	40,7	249,5	10/200,0	9,3	7,8	46,5	253,3
Какао на молоке технологическая карта №36	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
ИТОГО		15,0	9,95	92,2	583,6		17,3	11,54	103,0	612,4

ОБЕД

Свекла отварная технологическая карта №50	50	0.7	1.3	4.3	31.7	60	0.8	1.5	4.6	33.8
Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9	30/250	5,1	5,4	23,9	161,6	40/300	6,15	6,25	28,9	167,1
Макаронные изделия отварные с маслом Технологическая карта №20	1/80,0	8,4	12,2	12,5	193,4	1/90	9,8	14,7	14,9	201,8
Гуляш из отварной говядины технологическая карта №6	5/150	5,4	4,8	26,0	159.0	10/180	5,9	4,7	31,0	165
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		26,9	24,75	140,8	1036.		31,5	28,44	164,8	1108
ВСЕГО		41,9	34,7	233	1619,6		48,8	39,98	267,8	1720,4

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша вязкая из «Геркулеса» на молоке с маслом и сахаром технологич. карта №31	5/180,0	6,33	8,9	25,49	207,3	10/200	8,51	9,81	48,57	213,3
Чай с сахаром технологическ. карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6
Бутерброды с повидлом и маслом сливочным технологическая карта №17	20/5/35	1,72	4,20	32,90	176,30	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,30
ИТОГО		8,15	13,1	72,19	439,3		10,33	14,01	95,27	445,2

ОБЕД

Икра кабачковая технологическая карта №73	50	0.55	0.10	2.30	11.50	50	0.55	0.10	2.30	11.50
Суп картофельный с рыбными консервами технологическая карта №30	250	6,62	8,31	21,28	184,48	300	8,98	10,57	24,33	189,8
Картофель отварной технологическая карта №7	100.0	2,09	4,69	18,14	121,64	180.0	3,7	6,1	21,8	173,8
Котлета из мяса говядины технологическая карта №34	75.0	10.68	11.72	5.74	176.75	75.0	10.68	11.72	5.74	176.75
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/79	8,45	1,29	53,8	412,3

Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	42	100/100	0,4	0,4	9,8	42
ИТОГО		27,24	25,87	121,82	984,67		32,76	29,78	139,57	1099,35
ВСЕГО		35,39	38,97	194,01	1423,97		43,09	43,79	234,84	1544,55

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша пшенная молочная технологическая карта № 185	200/5	6,4	7,27	34,29	227.6	250,0/10	6,9	7,47	34,49	230,0
Чай с сахаром технологическая карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №3	1/45	6.62	9,48	10,06	152,0	1/45	6,62	9,48	10,06	152,0
ИТОГО		13,12	16,75	58,15	435,2		13,62	16,95	58,35	437,6

ОБЕД

Овощи натуральные (огурец) ,технологическая карта №246	50	1.12	3.75	6.22	66.42	50	1.12	3.75	6.22	66.42
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне из говядины технологическая карта №15	30/250	2,1	5,0	19,7	132,2	40/300	2,4	6,0	24,63	154,8
Картофель отварной технологическая карта №7	5/150,0	2,09	4,69	18,14	203,6	10/180	5,3	5,7	42,6	231,8
Колбаса отварная технологическая карта №33	30	9.0	13.5	-	157.5	30	9.0	13.5	-	157.5
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0.4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		24.02	28,05	121,82	1050,0		26,97	30.24	158,85	1200.2

					2					
ВСЕГО		37,15	44,8	194,01	1485,22		40,59	47,19	217,2	1637,8