

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ООШ с. Андреевка»
Воскресенского района Саратовской

области

Ульянова Е.А. /



Примерное 10-дневное меню

Учащихся 3-4 классов МОУ «ООШ с. Андреевка
Воскресенского района Саратовской области»

1 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					
	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	
Чай с сахаром технологическая карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6	
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	
ИТОГО		9,3	4,75	64,6	398,3	

ОБЕД

Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9	250	6	6	28	167	
Тефтели (Мясо птицы) технологическая карта №107	200	15	8	30	283	
Капуста тушеная технологическая карта №35	180	9	7	46	264	
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128	
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181	
ИТОГО		33	21	147	1023	
ВСЕГО		42,3	25,75	211,6	1421,3	

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	
Каша пшеничная молочная технологическая карта №1	200/5	6,4	7,27	34,29	227,6	
Чай с сахаром технологическая карта №2	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	
ИТОГО		13,12	16,75	58,15	435,2	

ОБЕД

Свекла отварная №21	60	1	0	3	12	
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне технологическая карта №15	250	3	6	20	132	
Картофель отварной технологическая карта №7	150	2	5	18	204	
Рыба технологическая карта №23	150	9	5	5	99	
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128	
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181	
ИТОГО		18	16	99	756	
ВСЕГО		31,12	32,75	157,15	1191,2	

Здень

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет				ККал
	Выход	белки	жиры	углеводы	
Каша манная молочная жидкая технологическая карта №107	5/200	6,2	8,05	31,09	222,02
Какао на молоке технологическая карта №36	200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7
ИТОГО		13,7	11,7	82,59	556,12

ОБЕД

Суп с рисовой крупой на мясном бульоне технологическая карта №15	250	3	6	13	114
Каша гречневая рассыпчатая с маслом технологическая карта №22	150	7	6	41	249
Гуляш из отварной курицы технологическая карта №6	170	5	5	26	159
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181
ИТОГО		18	17	133	831
ВСЕГО		31,7	28,7	215,59	1387,12

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Каша «Дружба» (пшено, рис) технологическая карта №	180,0	5,75	7,31	30,81	211,7
Чай с лимоном технологическая карта №16	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
ИТОГО		12,47	16,79	55,87	424,1

ОБЕД

Свекла отварная 21	60	1	0	3	12
Борщ с фасолью технологическая карта №63	250	5	5	24	162
Макаронные изделия отварные с маслом технологическая карта №20	150	8	12	13	193
Гуляш из отварной говядины технологическая карта №6	150	5	5	26	132
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181
ИТОГО		22	22	119	808
ВСЕГО		34,47	38,79	174,87	1232,1

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					
	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	
Чай с сахаром технологическ. карта №2	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	
ИТОГО		8,15	13,1	72,19	439,2	

ОБЕД

Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне технологическая карта №30	250	3	6	13	114	
Плов из отварной говядины Технологическая карта №10	200	12	7	27	283	
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128	
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181	
ИТОГО		18	13	93	706	
ВСЕГО		26,15	26,1	165,19	845,2	

бдень

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	
Каша манная молочная жидкая №3	5/200	6,2	8,05	31,09	222,02	
Чай с сахаром технологическая карта №2	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	
ИТОГО		8,05	12,25	77,79	453,92	

ОБЕД

Борщ из свежей капусты на мясном бульоне технологическая карта № 15	250	2	5	20	132	
Гречка отварная технологич. карта №22	150	7	6	41	249	
Гуляш из мяса говядины технологическая карта №6	150	5	5	26	132	
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128	
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181	
ИТОГО		18	16	140	822	
ВСЕГО		26,05	28,25	217,79	1275,92	

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	
Каша рисовая жидкая на молоке технологическая карта №1	5/200,0	6,2	2,9	54,9	270,0	
Чай с сахаром технологическая карта №2	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	
ИТОГО		12,92	12,38	79,96	482,4	

ОБЕД

Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне технологическая карта №30	250	3	6	13	114	
Жаркое по домашнему из мяса говядины технологическая карта №5	150	17	9	21	223	
Свекла отварная технологическая . карта №21	60	1	0	3	12	
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128	
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181	
ИТОГО		24	15	92	658	
ВСЕГО		36,92	27,38	171,96	1140,4	

8 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					
	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	
Какао на молоке технологическая карта №36	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4	
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	
ИТОГО		15	9,95	92,2	583,6	

ОБЕД

Свекла отварная технологическая карта №21	60	1	0	3	12	
Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9	250	6	6	28	167	
Макаронные изделия отварные с маслом Технологическая карта №20	150	8	12	13	193	
Гуляш из отварной говядины технологическая карта №6	150	5	5	26	132	
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128	
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181	
ИТОГО		23	23	123	818	
ВСЕГО		38	32,95	215,2	1401,6	

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром технологическая карта №20	5/5/ 150	8,4	12,2	12,5	193,4
Какао на молоке технологическая карта №36	200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7
ИТОГО		15,9	15,85	64	527,5

ОБЕД

Борщ с картофелем и фасолью технологическая карта №63	250	5	5	24	162
Тефтели (Мясо, птица) технологическая карта №107	200	15	8	30	283
Капуста тушеная Технологическая карта №35	180	9	7	41	264
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181
ИТОГО		32	20	148	1018
ВСЕГО		47,9	35,85	212	1545,5

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					
	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	
Чай с сахаром технологическ. карта №2	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	
ИТОГО		8,15	13,1	72,19	439,2	

ОБЕД

Свекла отварная технологич. карта №21	60	1	0	3	12	
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне технологическая карта №30	250	3	6	13	114	
Картофель отварной технологическая карта №7	150	2	5	18	204	
Гуляш из мяса говядины технологическая карта №6	150	5	5	26	132	
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0	0	32	128	
Хлеб пшеничный	50	3	0	21	181	
ИТОГО		14	16	113	771	
ВСЕГО		22,15	29,1	185,19	1210,2	