

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ООШ с. Андреевка»
Воскресенского района Саратовской

области

 /Ульянова Е.А./

«05»  2023г

Примерное 10-дневное меню
Учащихся 5-9 классов МОУ «ООШ с. Андреевка
Воскресенского района Саратовской области»

1 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром технологическая карта №20	10/10/ 180	5,9	4,7	31,0	165
Чай с сахаром технологическая карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6
Хлеб пшеничный	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
ИТОГО		10,3	5,24	74,6	429,3

ОБЕД

Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9	40/30/0	6,15	6,25	28,9	167,1
Тефтели (Мясо птицы) технологическая карта №107	50/25/0	15,2	8,75	30,8	291
Капуста тушеная технологическая карта № 35	10/200/0	9,3	7,8	46,5	263,6
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		39,5	24,09	191,6	1262
ВСЕГО		49,8	29,33	266,2	1691,3

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Каша пшенная молочная технологическая карта № 1	250/0/10	6,9	7,47	34,49	230
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		13,62	16,95	58,35	437,6

ОБЕД

Свекла отварная №21	60	0,8	1,5	4,6	33,8
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне технологическая карта №15	40/300	2,4	6	24,63	154,8
Картофель отварной технологическая карта №7	10/180	5,3	5,7	42,6	231,8
Рыба технологическая карта №23	30	9	13,5	-	157,5
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		26,35	27,99	157,23	1118,2
ВСЕГО		39,97	44,94	210,58	1555,8

Здень

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Каша манная молочная жидкая технологическая карта №107	10/20	6,2	8,09	31,9	222,02
Какао на молоке технологическая карта №36	200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
ИТОГО		14,2	3,74	56,5	581,12

ОБЕД

Суп с рисовой крупой на мясном бульоне технологическая карта №15	40/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом технологическая карта №22	10/180	9,3	7,8	46,5	253,3
Гуляш из отварной курицы технологическая карта №6	50/150	5,9	4,7	31	165
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		27,15	20,49	178,23	1091,4
ВСЕГО		41,35	24,23	234,73	1672,52

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Каша «Дружба» (пшено, рис) технологическая карта №	230/0	7,3	9,34	39,36	270,51
Чай с лимоном технологическая карта №16	200/10	0,1	-	15,0	60,4
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №3	1/60	7,3	10,54	11,8	160,7
ИТОГО		14,7	19,88	26,8	221,1

ОБЕД

Свекла отварная 21	60	0,8	1,5	4,6	33,8
Борщ с фасолью технологическая карта №63	40/300	6,15	6,25	28,9	167,1
Макаронные изделия отварные с маслом технологическая карта №20	10/180	5,9	4,7	31	165
Гуляш из отварной говядины технологическая карта №6	200	4,8	26	13,8	55,6
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		26,5	39,74	163,7	961,8
ВСЕГО		41,2	59,62	190,5	1182,9

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Каша вязкая из «Геркулеса» на молоке с маслом и сахаром технологич. карта №31	10/200	8,51	9,81	48,57	213,3
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	4,2	32,9	176,3
ИТОГО		10,33	14,01	95,27	445,2

ОБЕД

Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне технологическая карта №30	30/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Плов из отварной говядины Технологическая карта №10	180	3,7	6,1	21,8	173,8
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		15,65	14,09	121,93	846,9
ВСЕГО		25,98	28,1	215,2	1292,1

бдень

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Каша манная молочная жидкая №3	10/200	6,2	8,09	31,9	222,02
Чай с сахаром технологическая карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6
Бутерброды с повидлом и маслом сливочным технологическая карта №17	20/5/45	1,72	4,48	32,96	176,30
ИТОГО		8,02	12,57	78,66	453,92

ОБЕД

Борщ из свежей капусты на мясном бульоне технологическая карта № 15	40/300	2,4	6	24,63	154,8
Гречка отварная технологич. карта №22	10/180	5,3	5,7	42,6	231,8
Гуляш из мяса говядины технологическая карта №6	120	10,2	5,2	5,2	107,8
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		26,75	18,19	157,83	1034,7
ВСЕГО		34,77	30,76	236,49	1488,62

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Каша рисовая жидкая на молоке технологическая карта № 1	10/200	6	2,9	54,9	270
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		12,72	12,38	79,96	482,4

ОБЕД

Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне технологическая карта №30	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	223
Свекла отварная технологическая . карта №21	60	0,8	1,5	4,6	33,8
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		29,85	18,19	126,33	929,9
ВСЕГО		42,57	30,57	206,29	1412,3

8 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром технологическая карта №22	10/200	79,3	7,8	46,5	253,3
Какао на молоке технологическая карта №36	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		91,45	12,29	127	816

ОБЕД

Свекла отварная технологическая карта №21	60	0,8	1,5	4,6	33,8
Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9	40/300	6,15	6,25	28,9	167,1
Макаронные изделия отварные с маслом Технологическая карта №20	1/90	9,8	14,7	14,9	201,8
Гуляш из отварной говядины технологическая карта №6	10/180	5,9	4,7	31	165
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		31,5	28,44	164,8	1108
ВСЕГО		122,95	40,73	291,8	1924

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром технологическая карта №20	10/10/ 180	5,9	4,7	31	165
Какао на молоке технологическая карта №36	200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		18,05	9,19	111,5	727,7

ОБЕД

Борщ с картофелем и фасолью технологическая карта №63	40/300	6,15	6,25	28,9	167,1
Тефтели (Мясо, птица) технологическая карта №107	50/250	15,2	8,75	30,8	291
Капуста тушеная Технологическая карта №35	10/200	9,3	7,8	46,5	263,6
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		39,5	24,09	191,6	1262
ВСЕГО		57,55	33,28	303,1	1989,7

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал
Каша вязкая из «Геркулеса» на молоке с маслом и сахаром технологич. карта №31	10/200	8,51	9,81	48,57	213,3
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	4,2	32,9	176,3
ИТОГО		10,33	14,01	95,27	445,2

ОБЕД

Свекла отварная технологич. карта №21	60	0,8	1,5	34,6	33,8
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне технологическая карта №30	30/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Картофель отварной технологическая карта №7	10/180	5,3	5,7	42,6	231,8
Гуляш из мяса говядины технологическая карта №6	75	10,68	11,72	5,74	176,75
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный, ржаной	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		28,73	26,91	183,67	1115,45
ВСЕГО		39,06	40,91	278,94	1560,65