

УТВЕРЖДАЮ:

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

  
Удьянова Е.А. /  
2025г



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

1день

### 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	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	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	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 курицы 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	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 курицы 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	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

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 курицы технологическая карта №5	50/150	17,1	8,7	21	223
Зеленый горошек	60	4	1	13	45
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		33.05	17.69	134.73	929,9
ВСЕГО		45.77	30,07	214.69	1412,3

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 курицы 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	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



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 курицы технологическая карта №6	10/180	5	5	26	132
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		30,6	28,74	159,8	1074
ВСЕГО		122,05	41,03	286,8	1891

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	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 курицы технологическая карта №6	75	5	5	26	132
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	0	31,6	128
Хлеб пшеничный	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		23.05	20.19	203.93	1070.7
ВСЕГО		33.38	34.2	299.2	1515.9