

Утверждаю

Директор МОУ «ООШ с. Славянка»

Т.И.Гордон

Приказ № 50 (1) от 31 августа 2022г.



**Примерное
10-дневное меню
на 2022-2023 учебный год
МОУ «ООШ с. Славянка»
(дошкольная группа)**

с. Славянка

1 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша рисовая молочная Технологическая карта №173	200/250	4,16	5,6	19,56	144/192
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/180	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом, сыром Технологическая карта №3	80/100	3,61	5,4/7	9,75/14,62	106/145
Итого ккал					285/384

2 завтрак

Яблоко	100	0,2	-	9,09	37,8
--------	-----	-----	---	------	-------------

Обед

Суп картофельный с фасолью на к/б Технологическая карта №36	200/250	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	95/ 118
Перловка отварная Технологическая карта №186	100/200	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	180/ 260
Птица в томатном соусе Технологическая карта №179	65/70	6,89/ 7,42	8,85/ 9,33	2,4/2,58	125/ 165
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	180/200	0,43/ 0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					681/ 833

Полдник

Блинчики с повидлом Технологическая карта №208	100/150	6,24	8,1	34,31	234
Кисель Технологическая карта №233	150/200	-	-	13,5/18	46,5/60
Итого ккал					280,5/294
Всего за день					1284,3/ 1548,8

Итого: 80р.

2 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша вязкая манная Технологическая карта №173	200/250	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/200	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом Технологическая карта №1	80/100	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108
Итого ккал					257/347

2 завтрак

Сок фруктовый натуральный	100	0,9	0,2	17,7	80
---------------------------	-----	-----	-----	------	-----------

Обед

Щи из свежей капусты на м/б Технологическая карта №56	200/250	2,95/ 3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	143/ 170
Каша гречневая рассыпчатая Технологическая карта №186	100/150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	150/ 190
Котлета из говядины Технологическая карта №161	50/70	7,03/ 9,84	5,73/ 8,02	5,11/7,16	99,38/ 139,13
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	150/200	0,43/ 0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					673,38/ 789,13

Полдник

Булочка Технологическая карта №186	100	7,44	7,56	47,78	288,89
Какао с молоком Технологическая карта №248	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90
Итого ккал					363,89/378,89
Всего за день					1374,27/ 1595,02

Итого: 80р.

3 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша пшеничная молочная Технологическая карта №91	200/250	5,26/6,44	6,07/7,53	21,29/25,38	159,75/192
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/180	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом, сыром Технологическая карта №3	80/100	3,61	5,4/7	9,75/14,62	106/145
Итого ккал					300,75/384

2 завтрак

Апельсин	100	9,8	-	9,09	37,8
----------	-----	-----	---	------	-------------

Обед

Суп картофельный с горохом на к/б Технологическая карта №36	200/250	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150
Плов из мяса кур Технологическая карта №49	100/150	6,72/7,68	6,09/6,96	12,8/13,92	128,80/147,2
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	150/200	0,43/0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					515,4/587,2

Полдник

Печенье Технологическая карта №	100	7,5	11,8	74,9	417,1
Йогурт Технологическая карта №260	150/200	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5
Итого ккал					499,7/505,6
Всего за день					1353,65/1480,6

Итого: 80р.

4 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша «Геркулес» молочная Технологическая карта №93	200/250	4,76/6,35	6,38/ 8,51	16,4/21,86	140,25/ 187
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/180	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом Технологическая карта №1	80/100	1,54/2,3	3,46/ 4,36	9,75/14,62	78/108
Итого ккал					253,25/ 342

2 завтрак

Банан	100	2,2	0,8	30,7	140,2
-------	-----	-----	-----	------	--------------

Обед

Суп-уха Технологическая карта №41	200/250	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	109,38/ 145,3
Картофельное пюре Технологическая карта №206	120/150	2,44/ 3,05	4,19/ 5,24	14,45/18,06	113,6/ 143
Рыба, припущенная в молоке Технологическая карта №137	70/80	8,42/ 10,76	5,73/ 6,55	41,94/47,93	80/ 112
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	150/200	0,43/ 0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					583,98/ 690,3

Полдник

Сырники из творога с молоком сгущенным Технологическая карта №130	110/150	5,76/ 10,25	0,825	31,4	155,1/ 247,3
Кофейный напиток с молоком Технологическая карта №253	150/180	1,08/1,3	1,08/1, 3	11,67/14	76,67/92
Итого ккал					231,77/ 339,3
Всего за день					1209,2/ 1511,8

Итого: 80р.

5 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша молочная «Дружба» Технологическая карта №84	200/250	4,66/6,21	5,79/ 7,73	20,78/27,71	150,75/ 201
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/180	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом, сыром Технологическая карта №3	80/100	3,61	5,4/7	9,75/14,62	106/145
Итого ккал					291,75/ 393

2 завтрак

Яблоко	100	0,2	-	9,09	37,8
--------	-----	-----	---	------	-------------

Обед

Щи из свежей капусты на м/б Технологическая карта №56	200/250	2,95/ 3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	105,16/ 120
Макаронные изд. отварные Технологическая карта №204	150 200	5,76	0,825	31,14	155,1
Гуляш из говядины Технологическая карта №152	60/80	6,89/7,4 2	8,85/9,3 3	2,4/2,58	125/ 165
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	150/200	0,43/ 0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					666,26/ 730,1

Полдник

Омлет натуральный Технологическая карта №110	100/150	7,21/ 9,01	10,01 /12,51	1,79/2,24	125/ 156,25
Снежок Технологическая карта №251	150/200	4,06/ 4,35	4,48/4, 8	5,6/6	82,6/ 88,5
Итого ккал					207,6/ 244,75
Всего за день					1203,41/ 1405,65

Итого:80 р.

6 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша гречневая молочная Технологическая карта №43	200/250	4,32/5,76	4,97/ 6,63	13,71/18,28	117/156
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/180	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом, сыром Технологическая карта №3	80/100	3,61	5,4/7	9,75/14,62	106/145
Итого ккал					258/348

2 завтрак

Сок фруктовый натуральный	100	0,9	0,2	17,7	80
---------------------------	-----	-----	-----	------	-----------

Обед

Суп картофельный с макарон. изд. на к/б Технологическая карта №38	200/250	4,3/6,45	3,9/5,16	17,51/21,92	105,6/ 148,87
Плов из мяса кур Технологическая карта №49	150/200	6,72/ 7,68	6,09/ 6,96	12,8/13,92	128,8/ 147,2
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	150/200	0,43/ 0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					515,4/ 586,07

Полдник

Булочка Технологическая карта №186	100	7,44	7,56	47,78	288,89
Молоко кипяченое Технологическая карта №255	150/200	4,35/5, 8	3,75/5	7,2/9,6	81/108
Итого ккал					369,89/396,89
Всего за день					1223,29/1410,87

Итого: 80р.

7 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша пшеничная молочная Технологическая карта №96	200/250	5,26/7,01	6,07/ 8,09	21,29/28,39	159,75/ 213
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/180	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом Технологическая карта №1	80/100	1,54/2,3	3,46/ 4,36	9,75/14,62	78/108
Итого ккал					253,25/ 342

2 завтрак

Апельсин	100	9,8	-	9,09	37,8
----------	-----	-----	---	------	-------------

Обед

Суп картофельный с рисом на к/б Технологическая карта №151	200/250	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/ 150,3
Рагу из овощей Технологическая карта №77	150/200	2,23/ 2,67	4,04/ 4,82	10,16/12,19	86,67/ 104
Птица в соусе томатном Технологическая карта №179	65/70	6,89/ 7,42	8,85/ 9,33	2,4/2,58	97,43/ 106
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	180/200	0,43/ 0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					577,9/ 650,3

Полдник

Оладьи со сгущенным молоком Технологическая карта №114	170	12,8	13,1	76,3	474
Йогурт Технологическая карта №251	150/200	4,06/4,3 5	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,8
Итого ккал					556,6/562,5
Всего за день					1425,55/1592,6

Итого: 80р

8 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша «Геркулес» молочная Технологическая карта №93	200/250	4,76/6,35	6,38/ 8,51	16,4/21,86	140,25/ 187
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/180	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом, сыром Технологическая карта №3	80/100	3,61	5,4/7	9,75/14,62	106/145
Итого ккал					281,25/ 379

2 завтрак

Банан	100	2,2	0,8	30,7	140,2
-------	-----	-----	-----	------	--------------

Обед

Щи из свежей капусты на м/б Технологическая карта №56	200/250	2,95/ 3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/ 118
Тефтели из говядины с овощным гарниром Технологическая карта №186	150/200	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/ 263
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	180/200	0,43/ 0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					482,99/ 558,5

Полдник

Макаронные изделия отварные с сахаром Технологическая карта №204	150	5,76	0,825	31,14	155,1
Кисель Технологическая карта №233	150/200	-	-	13,5/18	46,5/60
Итого ккал					201,6/215,1
Всего за день					1106,04/1292,8

Итого: 80р.

9 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша ячневая молочная Технологическая карта №99	200/250	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/180	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом Технологическая карта №1	80/100	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108
Итого ккал					266/359

2 завтрак

Сок натуральный	100	0,9	0,2	17,7	80
-----------------	-----	-----	-----	------	-----------

Обед

Суп – уха Технологическая карта №41	200/250	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/ 150
Картофельное пюре Технологическая карта №206	120/150	2,44/ 3,05	4,19/ 5,24	14,45/18,06	113,6/ 142
Рыба, припущенная в молоке Технологическая карта №137	70/80	8,42/ 10,76	5,73/ 6,55	41,94/47,93	98/ 112
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	180/200	0,43/ 0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					598,2/ 694

Полдник

Яйцо вареное Технологическая карта №208	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Кофейный напиток Технологическая карта №253	150/180	1,8/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92
Итого ккал					339,67/ 355
Всего за день					1283,87/ 1488

Итого: 80 р.

10 день**Завтрак**

Наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Суп молочный с макаронными изделиями Технологическая карта №44	200/250	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155
Чай с сахаром, лимоном Технологическая карта №264	150/180	0,04	-	9,1/12,13	35/47
Бутерброд с маслом, сыром Технологическая карта №3	80/100	3,61	5,4/7	9,75/14,62	106/145
Итого ккал					257,25/347

2 завтрак

Яблоко	100	0,2	-	9,09	37,8
--------	-----	-----	---	------	-------------

Обед

Рассольник Ленинградский на м/б Технологическая карта №33	200/250	3,28/4,1	4,8/7,16	16,76/20,93	113,11/145
Гороховая каша с маслом Технологическая карта №130	150/200	4,5	4,8	35,6	203,6
Гуляш из говядины Технологическая карта №152	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8
Компот из сухофруктов Технологическая карта №241	180/200	0,43/0,48	-	21,42/23,8	81/90
Хлеб пшеничный	80	5,9	1,8	41,1	200
Итого ккал					724,31/803,4

Полдник

Печенье Технологическая карта №	100	4,8	2,8	77,7	335,8
Снежок Технологическая карта №251	140/150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5
Итого ккал					418,4/424,3
Всего за день					1437,76/1612,5

Итого: 80р.