

«УТВЕРЖДАЮ»

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

 / Гордон Т.И. /
Приказ № 50 от «31» августа 2022г



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

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 1 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 технологическая карта №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 №299	200	0,2	0	14,0	56,8	200	0,2	0	14,0	56,8
Бутерброд с повидлом технологическая карта №294	1/45	2,03	3,21	11,34	127	1/45	2,03	3,21	11,34	127
ИТОГО		8,43	11,17	56,43	405,82		8,43	11,3	57,24	405,82

ОБЕД

Огурцы свежие технологическая карта №12	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 №45	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 №193	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 №283	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №7	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		33,73	22,52	186,23	1372,62		38,52	28,89	206,94	1435,95

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углево ды	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп молочный с макаронными изделиями технологическая карта №53	250	6,98	7,65	24,66	165,10	250	6,98	7,65	24,66	165,10
Чай с сахаром технологическая карта №299	200	0,2	-	14,0	56,8	200	0,2	-	14,0	56,8
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №377	1/45	6,45	7,27	17,77	162,25	1/45	6,45	7,27	17,77	162,25
ИТОГО		13,63	14,92	56,43	384,15		13,63	14,92	56,43	384,15

ОБЕД

Борщ из свежей капусты на мясном бульоне из говядины технологическая карта №35	30/250	2,1	5,0	19,7	132,2	40/300	2,4	6,0	24,63	154,8
Картофель отварной технологическая карта №239	5/150,0	2,09	4,69	18,14	203,6	10/180	5,3	5,7	42,6	231,8
Гуляш из говядины технологическая карта №180	60	21,68	24,21	6,74	331,53	60	21,68	24,21	6,74	331,53
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №283	200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №7	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		33,17	34,95	118,68	1157,63		38,23	37,2	159,37	1258,43
ВСЕГО		46,8	49,87	175,11	1541,78		51,86	52,12	215,8	1642,58

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 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
Булочка «Веснушка»	1/80	2,24	3,75	24,34	102,09	1\100	2,8	4,69	30,43	127,61
Какао на молоке технологическая карта №269	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92
Яблоко технологическая карта №403	1\100	0,3	0\0	10,2	41,40	1\100	0,3	0\0	10,2	41,40
ИТОГО		6,31	7,68	60,49	297,41		6,87	8,62	66,58	322,93

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками технологическая карта №48	35/250	1,55	8,29	12,62	131,3	40/300	1,86	9,95	15,14	157,6
Макаронные изделия отварные с маслом Технологическая карта №227	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 №180	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 №283	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №8/№7	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		22,65	26,34	125,22	974		26,41	30,64	146,44	1064,7
ВСЕГО		28,96	34,02	185,71	1271,41		33,28	39,26	213,02	1387,63

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 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
Каша вязкая из «Геркулеса» на молоке с маслом и сахаром технологич. карта №109	5/180,0	6,33	8,9	25,49	207,3	10/200	8,51	9,81	48,57	213,3
Чай с сахаром лимоном технологическая карта №294	200	0,07	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6
Бутерброды с повидлом технологическая карта №294	20/5/35	1,72	4,20	32,90	176,30	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,30
ИТОГО		8,12	13,1	72,19	439,20		10,33	14,01	95,27	445,2

ОБЕД

Огурцы свежий технологич. карта №12	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 №26	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 №219	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 №39	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 №283	200,0	0,4	-	31,6	128,0	200,0	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №7/№8	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		30,60	30,85	227,95	1452,40		37,88	34,55	275,15	1543,6

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 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
Каша рисовая молочная жидкая №114	5/205	5,12	6,62	32,61	210,13	10/205	5,12	6,62	32,61	210,13
Чай с сахаром технологическая карта №299	200	0,1	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №377	1/47	6,45	7,27	17,77	162,25	1/47	6,45	7,27	17,77	162,25
ИТОГО		11,67	13,89	64,18	427,98		11,67	13,89	64,18	427,98

ОБЕД

Рассольник на мясном бульоне из говядины технологическая карта №41	30/250	8,9	6,1	8,4	124,1	40/300	10,3	7,2	10,0	144,1
Тефтели из говядины с рисом (Ёжики) технологическая карта №174	50	6,41	6,78	5,22	107,54	70	8,98	9,49	7,31	150,5
Капуста тушеная технологич. карта №235	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 №283	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	129,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №7/№8	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		25,23	17,16	101,17	809,1		30,75	21,21	116,16	923,06
ВСЕГО		36,9	31,05	165,35	1237,08		42,42	35,1	180,34	1351,04

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 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	углево ды	Ккал
Каша «Дружба» (пшено, рис) технологическая карта №19	200	6,20	8,60	42,70	284,3	200	6,20	8,60	42,70	284,3
Какао с молоком технологическая карта №269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Банан технологическая карта №394	1/100				80					
ИТОГО		9,97	12,53	68,65	518,22		9,97	12,53	68,65	518,22

ОБЕД

Икра кабачковая технологическая карта №41	50	0.73	2.61	3.72	39.32	50	0.73	2.61	3.72	39.32
Суп картофельный с клецками технологическая карта №37	30/150	3,12	4,26	11,45	89,44	40/250	4,16	5,68	15,27	119,34
Макаронные изделия отварные с маслом технологическая карта №227	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 №180	200	4.8	26.0	13,8	55,6	200	4.8	26.0	13,8	55,6
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №283	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №7/№8	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		21,35	38,22	129,07	833,66		24,44	40,28	149,19	919,56
ВСЕГО		31,32	50,75	197,72	1351,88		34,41	52,81	217,84	1437,78

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 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	углевод ы	Ккал
Каша гречневая Вязкая на молоке технологическая карта №104	205	7,94	8,21	35,13	246,17	205	7,94	8,21	35,13	246,17
Чай с сахаром технологическая карта №299	1/200	0,2	0	14	56,8	1/200	0,2	0	14	56,8
Хлеб пшеничный технологическая карта №8	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
Банан технологическая арта №394	1/100				80	1/100				
ИТОГО		11,94	8,66	73,93	566,67		12,44	8,75	78,93	511,67

ОБЕД

Горошек зеленый консервированный отварной технологическая карта №22	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 №47	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 №24	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 №283	200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №7	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		35,53	26,95	90,42	1491,05		41,08	26,1	214,76	1507,47

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 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 пшенная жидкая на молоке технологическая карта № 112	5/200	6,2	8,60	42,70	284,30	5/200	6,2	8,60	42,70	284,30
Чай с сахаром технологическая карта №299	200/10	0,1	-	15,0	60,4	200/10	0,1	-	15,0	60,4
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №377	1/45	6,62	9,48	10,06	152,0	1/45	6,62	9,48	10,06	152,0
ИТОГО		12,92	18,08	67,18	496,70		12,92	18,08	67,18	496,70

ОБЕД

Суп –лапша домашняя технологическая карта №56	25/250	2,45	4,89	13,91	109,38	30/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Жаркое по домашнему из мяса говядины технологическая карта №181	50/150	17,1	8,7	21,0	223	50/150	17,1	8,7	21,0	223
Помидоры свежие технологическая карта №13	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 №283	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №7/№8	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		27,4	14,74	111,31	834,18		29,6	16,69	124,03	907,6
ВСЕГО		40,32	32,82	178,49	1330,88		42,52	34,77	191,21	1404,3

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 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
Булочка с повидлом технологическая карта №154	1/80	3,19	10,10	45,59	138,0	1\80	3,19	10,10	45,59	138,0
Чай с лимоном технологическая карта №294	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62
ИТОГО		3,26	10,11	60,9	199,62		3,26	10,11	60,9	199,62

ОБЕД

Щи из свежей капусты на мясном бульоне из говядины технологическая карта № 63	30/250	2,09	6,33	10,64	107,83	40/300	2,4	6,0	24,63	154,8
Рис отварной технологич. карта №224	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 №172	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 №283	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №7/№8	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		22,24	18,18	120,14	922,23		26,75	18,19	157,83	1034,7
ВСЕГО		25,5	28,29	181,04	1121,85		30,01	28,3	218,73	1234,32

«Утверждаю»
 Директор МОУ «ООШ с. Славянка»
 Гордон Т.И.
 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
Макаронные изделия отварные технологическая карта №227	1/100	3,68	3,53	23,55	140,73	1/100	3,68	3,53	23,55	140,73
Чай с сахаром лимоном технологическая карта №299	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный технологическая карта № 8	60	4,05	0,51	30,09	141,15	60	4,05	0,51	30,09	141,15
ИТОГО		14,42	13,1	72,19	439,3		10,33	14,01	95,27	445,2

ОБЕД

Помидоры свежие технологич. карта №13	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 №87	250	6,62	8,31	21,28	184,48	300	8,98	10,57	24,33	189,8
Картофель отварной технологическая карта №239	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 №189	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 №283	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной технологическая карта №7	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/79	8,45	1,29	53,8	412,3
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