

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Северного Директор МОУ «ООШ с. Студеновка»

Территориального управления Воскресенского района Саратовской

Роспотребнадзора по области

Саратовской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А.Р. Аблязова / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Иванов В.\В /

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г

Примерное 10-дневное меню

Учащихся 1-9 классов МОУ «ООШ с.Студеновка

Воскресенского района Саратовской области»

1день

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 «Дружба» (пшено, рис) технологическая карта №134 | 180,0 | 5,75 | 7,31 | 30,81 | 211,7 | 230,0 | 7,3 | 9,34 | 39,36 | 270,51 |
| Какао на молоке технологическая карта №36 | 200 | 3,7 | 3.2 | 26,7 | 150,4 | 200 | 3,7 | 3,2 | 26,7 | 150,4 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,45 | 24,8 | 183,7 | 1/60 | 4,3 | 0,54 | 29,8 | 208,7 |
| ИТОГО |  | 12,9 | 7,95 | 77,5 | 493,1 |  | 13,9 | 8,44 | 86,5 | 524,1 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овощи натуральные ,технологическая карта №246 | 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 №9 | 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 №10 | 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 №18 | 1/200 | | 0,4 | | | - | 31,6 | | 128,0 | | 1/200 | | 0,4 | - | 31,6 | 128,0 | |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 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 | |  | | 48,2 | 19,3 | | | 207,3 | | 1459,9 | |  | 44,8 | 16,03 | 236,2 | | 1554,2 |

2 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 №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 №2 | 200 | 0,1 | - | 13,8 | 55,6 | 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 | 20/5/45 | 1,72 | 4,48 | 32,96 | 176,30 |
| ИТОГО |  | 8,02 | 12,25 | 77,79 | 453,92 |  | 8,02 | 12,57 | 78,66 | 453,92 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Горошек зеленый консервированный отварной технологическая карта №231 | 50 | | | 1.10 | 3.75 | 6.22 | 66.42 | 50 | | 1.12 | 3.75 | 6.22 | 66.42 | |
| Борщ из свежей капусты на мясном бульоне из говядины технологическая карта № 15 | 30/250 | | | 2,1 | 5,0 | 19,7 | 132,2 | 40/300 | | 2,4 | 6,0 | 24,63 | 154,8 | |
| Рис отварной технологич. карта №25 | 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 №27 | 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 №18 | 1/200 | | | 0,4 | - | 31,6 | 128,0 | 1/200 | | 0,4 | - | 31,6 | 128,0 | |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 50/50 | | | 6,9 | 1,05 | 42,5 | 362,3 | 60/70 | | 8,45 | 1,29 | 53,8 | 412,3 | |
| ИТОГО |  | | | 21,4 | 19,4 | 140,42 | 1013,02 |  | | 27,87 | 21,94 | 164,05 | 1100.82 | |
| ВСЕГО | |  | 29,42 | | 31,65 | 218,21 | 1466, | |  | 35,89 | 34,51 | 242,71 | | 1554,74 | |

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 |
| Каша рисовая жидкая на молоке технологическая карта № 1 | 5/200,0 | 6,2 | 2,9 | 54,9 | 270,0 | 10/200 | 6,0 | 2,9 | 54,9 | 270,0 |
| Чай с сахаром технологическая карта №2 | 200/10 | 0,1 | - | 15,0 | 60,4 | 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 | 1/45 | 6,62 | 9,48 | 10.06 | 152,0 |
| ИТОГО |  | 12,63 | 12,38 | 79,96 | 482,4 |  | 12,63 | 12,38 | 79,96 | 482.4 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне из мяса говядины технологическая карта №4 | 25/25 | | | 2,6 | | 5,6 | 13,4 | 114,4 | 30/300 | | | 3,1 | | 6,7 | 15,33 | | | 132,8 | |
| Овощное рагу технологическая карта №192 | 50/150 | | | 17,1 | | 8,7 | 21,0 | 223 | 50/150 | | | 17,1 | | 8,7 | 21,0 | | | 223 | |
| Овощи натуральные ,технологическая карта №246 | 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 №18 | 1/200 | | | 0,4 | | - | 31,6 | 128,0 | 1/200 | | | 0,4 | | - | 31,6 | | | 128,0 | |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 50/50 | | | 6,9 | | 1,05 | 42,5 | 362,3 | 60/70 | | | 8,45 | | 1,29 | 53,8 | | | 412,3 | |
| ИТОГО |  | | | 27,55 | | 15,45 | 110,8 | 839,0 |  | | | 29,6 | | 16,69 | 124,03 | | | 907.6 | |
| ВСЕГО | |  | 40,18 | | 27,83 | | 190,76 | 132,14 | |  | 42,23 | | 29,07 | | | 203,99 | 1390,0 | |

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 пшенная молочная  технологическая карта № 185 | 200/5 | 6,4 | 7,27 | 34,29 | 227.6 | 250,0/10 | 6,9 | 7,47 | 34,49 | 230,0 |
| Какао на молоке технологическая карта №36 | 200 | 3,7 | 3.2 | 26,7 | 150,4 | 200 | 3,7 | 3,2 | 26,7 | 150,4 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,45 | 24,8 | 183,7 | 1/60 | 4,3 | 0,54 | 29,8 | 208,7 |
| ИТОГО |  | 12,9 | 7,95 | 77,5 | 493,1 |  | 13,9 | 8,44 | 86,5 | 524,1 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овощи натуральные ,технологическая карта №246 | | 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 №402 | | 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 №22 | | 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 №6 | | 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 №18 | | 200.0 | | 0,4 | | - | | 31,6 | | 128,0 | | 200.0 | 0,4 | | - | | 31,6 | | | 128,0 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | | 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 |  | | 35,38 | | 25,7 | | 233,35 | | 1506,3 | |  | | | 41,45 | | 28,98 | | 266,38 | 1622,5 | | |

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 жидкая на молоке технологическая карта № 1 | 5/200,0 | 6,2 | 2,9 | 54,9 | 270,0 | 10/200 | 6,0 | 2,9 | 54,9 | 270,0 |
| Чай с сахаром технологическая карта №2 | 200 | 0,1 | - | 13,8 | 55,6 | 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 | 20/5/35 | 1,72 | 4,20 | 32,90 | 176,30 |
| ИТОГО |  | 5,22 | 8,0 | 63,1 | 372,9 |  | 5,72 | 8,6 | 67,1 | 365,9 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекла отварная технологическая карта №50 | | 50 | | 0.7 | | 1.3 | | 4.3 | | 31.7 | | 50 | | 0.7 | | 1.3 | | 4.3 | | 31.7 |
| Рассольник на мясном бульоне из говядины  технологическая карта №11 | | 30/250 | | 8,9 | | 6,1 | | 8.4 | | 124,1 | | 40/300 | | 10,3 | | 7,2 | | 10,0 | | 144,1 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами технологическая карта №27 | | 110.0 | | 9,1 | | 4,8 | | 4,8 | | 98,8 | | 120,0 | | 10,0 | | 5,2 | | 5,2 | | 107,8 |
| Капуста тушеная технологич. карта №35 | | 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 №18 | | 1/200 | | 0,4 | | - | | 31,6 | | 128,0 | | 1/200 | | 0,4 | | - | | 31,6 | | 129,0 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | | 50/50 | | 6,9 | | 1,05 | | 42,5 | | 362,3 | | 60/70 | | 8,45 | | 1,29 | | 53,8 | | 412,3 |
| ИТОГО | |  | | 28,62 | | 16,48 | | 105,05 | | 832,06 | |  | | 32,47 | | 18,22 | | 118,35 | | 912.06 |
| ВСЕГО |  | | 33,84 | | 24,48 | | 168,15 | | 120496 | |  | | 38,19 | | 26,62 | | 185,45 | | 1277,96 | |

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 | углеводы | Ккал |
| Каша «Дружба» (пшено, рис) технологическая карта №134 | 180,0 | 5,75 | 7,31 | 30,81 | 211,7 | 230,0 | 7,3 | 9,34 | 39,36 | 270,51 |
| Чай с лимоном технологическая карта №16 | 200/10 | 0,1 | - | 15,0 | 60,4 | 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 | 1/60 | 7,3 | 10,54 | 11,8 | 160,7 |
| ИТОГО |  | 12,29 | 16,79 | 55,87 | 424,1 |  | 14,7 | 19,54 | 66,16 | 491,61 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра кабачковая технологическая карта №73 | | 50 | | 0.73 | | 2.61 | | 3.72 | | 39.32 | | 50 | | 0.73 | | 2.61 | | 3.72 | | 39.32 |
| Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9 | | 30/250 | | 5,1 | | 5,40 | | 23,9 | | 161,6 | | 40/300 | | 6,15 | | 6,25 | | 28,9 | | 167,1 |
| Макаронные изделия отварные с маслом технологическая карта №20 | | 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 №6 | | 200 | | 4.8 | | 26.0 | | 13,8 | | 55,6 | | 200 | | 4.8 | | 26.0 | | 13,8 | | 55,6 |
| Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18 | | 1/200 | | 0,4 | | - | | 31,6 | | 128,0 | | 1/200 | | 0,4 | | - | | 31,6 | | 128,0 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | | 50/50 | | 6,9 | | 1,05 | | 42,5 | | 362,3 | | 60/70 | | 8,45 | | 1,29 | | 53,8 | | 412,3 |
| ИТОГО | |  | | 23.33 | | 39.36 | | 141,52 | | 905.82 | |  | | 25,23 | | 40.95 | | 163,32 | | 967.32 |
| ВСЕГО |  | | 35,62 | | 56,15 | | 197,39 | | 1329,92 | |  | | 39,93 | | 60,49 | | 229,48 | | 1458,93 | |

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 | углеводы | Ккал |
| Каша манная молочная жидкая №107 | 5/200 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 10/200 | 6,2 | 8,09 | 31,9 | 222,02 |
| Какао на молоке технологическая карта №36 | 1/200 | 3,7 | 3,2 | 26,7 | 150,4 | 1/200 | 3,7 | 3,2 | 26,7 | 150,4 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,45 | 24,8 | 183,7 | 1/60 | 4,3 | 0,54 | 29,8 | 208,7 |
| ИТОГО |  | 15,0 | 9,95 | 92,2 | 538,6 |  | 17,3 | 11,54 | 103,0 | 612,4 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Горошек зеленый консервированный отварной технологическая карта №231 | 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 №4 | 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 №122 | 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 №18 | 200 | | 0,4 | | - | 31,6 | 128,0 | 1/200 | 0,4 | - | 31,6 | 128,0 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 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 | |  | 38,59 | 28,24 | | 108,69 | 1463 |  | 45,94 | 28,89 | 238,83 | 1608,2 | |

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 рисовая жидкая на молоке технологическая карта № 1 | 5/200,0 | 6,2 | 2,9 | 54,9 | 270,0 | 10/200 | 6,0 | 2,9 | 54,9 | 270,0 |
| Какао на молоке технологическая карта №36 | 1/200 | 3,7 | 3,2 | 26,7 | 150,4 | 1/200 | 3,7 | 3,2 | 26,7 | 150,4 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,45 | 24,8 | 183,7 | 1/60 | 4,3 | 0,54 | 29,8 | 208,7 |
| ИТОГО |  | 15,0 | 9,95 | 92,2 | 583,6 |  | 17,3 | 11,54 | 103,0 | 612,4 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекла отварная технологическая карта №50 | | 50 | 0.7 | 1.3 | | 4.3 | | 31.7 | | 60 | | | 0.8 | | 1.5 | | 4.6 | | 33.8 |
| Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9 | | 30/250 | 5,1 | 5,4 | | 23,9 | | 161,6 | | 40/300 | | | 6,15 | | 6,25 | | 28,9 | | 167,1 |
| Макаронные изделия отварные с маслом  Технологическая карта №20 | | 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 №6 | | 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 №18 | | 1/200 | 0,4 | - | | 31,6 | | 128,0 | | 1/200 | | | 0,4 | | - | | 31,6 | | 128,0 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | | 50/50 | 6,9 | 1,05 | | 42,5 | | 362,3 | | 60/70 | | | 8,45 | | 1,29 | | 53,8 | | 412,3 |
| ИТОГО | |  | 26,9 | 24,75 | | 140,8 | | 1036. | |  | | | 31,5 | | 28,44 | | 164,8 | | 1108 |
| ВСЕГО |  | | 41,9 | | 34,7 | | 233 | | 1619,6 | |  | 48,8 | | 39,98 | | 267,8 | | 1720,4 | | |

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 |
| Каша пшенная молочная  технологическая карта № 185 | 200/5 | 6,4 | 7,27 | 34,29 | 227.6 | 250,0/10 | 6,9 | 7,47 | 34,49 | 213,3 |
| Чай с сахаром технологическ. карта №2 | 200 | 0,1 | - | 13,8 | 55,6 | 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 | 20/5/35 | 1,72 | 4,2 | 32,9 | 176,30 |
| ИТОГО |  | 8,15 | 13,1 | 72,19 | 439,3 |  | 10,33 | 14,01 | 95,27 | 445,2 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра кабачковая технологическая карта №73 | 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 №30 | 250 | | | 6,62 | | 8,31 | | 21,28 | 184,48 | | 300 | | | 8,98 | 10,57 | 24,33 | | | 189,8 |
| Картофель отварной  технологическая карта №7 | 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 №34 | 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 №18 | 1/200 | | | 0,4 | | - | | 31,6 | 128,0 | | 1/200 | | | 0,4 | - | 31,6 | | | 128,0 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 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 | | |

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 |
| Каша рисовая жидкая на молоке технологическая карта № 1 | 5/200,0 | 6,2 | 2,9 | 54,9 | 270,0 | 10/200 | 6,0 | 2,9 | 54,9 | 270,0 |
| Чай с сахаром технологическая карта №2 | 200 | 0,1 | - | 13,8 | 55,6 | 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 | 1/45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 |
| ИТОГО |  | 13,12 | 16,75 | 58,15 | 435,2 |  | 13,62 | 16,95 | 58,35 | 437,6 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овощи натуральные ,технологическая карта №246 | | 50 | | 1.12 | | 3.75 | 6.22 | | | 66.42 | 50 | | 1.12 | | 3.75 | | 6.22 | | 66.42 | |
| Борщ из свежей капусты на мясном бульоне из говядины технологическая карта №15 | | 30/250 | | 2,1 | | 5,0 | 19,7 | | | 132,2 | 40/300 | | 2,4 | | 6,0 | | 24,63 | | 154,8 | |
| Картофель отварной технологическая карта №7 | | 5/150,0 | | 2,09 | | 4,69 | 18,14 | | | 203,6 | 10/180 | | 5,3 | | 5,7 | | 42,6 | | 231,8 | |
| Гуляш из отварной говядины технологическая карта №6 | | 200 | | 4.8 | | 26.0 | 13,8 | | | 157.5 | 30 | | 9.0 | | 13.5 | | - | | 157.5 | |
| Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18 | | 200 | | 0.4 | | - | 31,6 | | | 128,0 | 1/200 | | 0,4 | | - | | 31,6 | | 128,0 | |
| Хлеб пшеничный, ржаной | | 50/50 | | 6,9 | | 1,05 | 42,5 | | | 362,3 | 60/70 | | 8,45 | | 1,29 | | 53,8 | | 412,3 | |
| ИТОГО | |  | | 24.02 | | 28,05 | 121,82 | | | 1050,02 |  | | 26,97 | | 30.24 | | 158,85 | | 1200.2 | |
| ВСЕГО |  | | 37,15 | | 44,8 | | | 194,01 | 1485,22 | | |  | | 40,59 | | 47,19 | | 217,2 | | 1637,8 | |