

Утверждаю

Директор МКОУ ООШ с. Калинино

 /О.Б. Сарапенкова/

**Примерное
десятидневное меню МКОУ ООШ с. Калинино
2021-2022 уч.год**

День 1							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г	, г	, г	ы, г	
1	2	3	7-11 лет				8
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	111	200	4,4	2,96	24,26	133,64
	Хлеб пшеничный	185	40	2,4	0,8	16,7	85,7
2	Творожное печенье	194	50	4,65	13	14,65	190,45
3	Какао с молоком	154	200	2,64	2,62	22,92	145,2
Итого				14,09	19,38	78,53	554,99

День 2							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы,	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г	, г	ы, г	г	
1	2	3	7-11 лет				8
Завтрак							
1	Омлет натуральный	14	150	14,2	9,2	2,24	259,42
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	15/5/30	5,38	12,83	10,52	179,09
3	Кофейный напиток	165	200	2,4	2,66	20,54	110,7
4	Яблоко	156	150	0,6	0,6	14,7	70,3
Итого				22,58	34,49	48	619,42

День 3							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г				
7-11 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Салат из свежих огурцов	1	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2	Котлета	39	100	15,55	11,55	15,7	228,75
3	Пюре картофельное	49	150	3,26	9,62	18,89	181,5
4	Хлеб пшеничный	185	40	2,4	0,8	16,7	85,7
5	Чай с сахаром	151	200	0,2	0	14	28
Итого				22,17	28,06	67,67	591,25

День 4							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г				
7-11 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из манной крупы	31	150	4,36	7,65	23,12	179,28
2	Бутерброд с сыром	9	50	16	1	70	72,8
3	Хлеб пшеничный	185	20	1,2	0,4	8,35	42,85
3	Какао с молоком	154	200	2,64	2,62	22,92	145,2
4	Мандарин	165	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого				25	11,87	131,89	475,13

День 5							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г				
7-11 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Макаронные отварные с сыром	54	150	15,6	10,2	63,64	392,02
2	Бутерброд с маслом	10	40	1,77	5,61	11,16	102
3	Компот из смеси сухофруктов	153	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого				17,41	15,81	99,56	588,22

День 6							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г				
7-11 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	16	100	0,98	6,15	3,73	74,2
2	Плов из птицы	40	200	19,33	16,19	33,99	359,04
3	Бутерброд с маслом	10	40	1,77	5,61	11,16	102
4	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	162	200	0,31	0	39,4	160
Итого				21,41	21,8	84,55	621,04

День 7							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г				
7-11 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Помидор свежий	3	100	1,1	0,2	3,3	21,4
2	Каша рассыпчатая гречневая	34	150	8,62	6,09	38,64	243,75
3	Печень тушенная в соусе	57	100	11,43	15,75	2,51	197
4	Бутерброд с маслом	10	40	1,77	5,61	11,16	102
5	Чай с сахаром	151	200	0,2	0	14	28
Итого				23,12	27,65	69,61	582,15

День 8							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г				
7-11 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из манной крупы	31	150	4,36	7,65	23,12	179,28
2	Яйцо вареное	13	40	5,1	4,6	0,3	63
3	Творожное печенье	194	50	4,65	13	14,65	190,45
4	Хлеб пшеничный	185	40	2,4	0,8	16,7	85,7
5	Ряженка	161	200	5,8	5	8	100
Итого				22,31	31,05	62,77	618,43

День 9							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			блюд, г	, г	, г	, г	
7-11 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Птица запеченная	42	100	22,06	18,23	5,88	276,25
2	Капуста тушеная	46	150	2,82	2,89	8,85	69,46
3	Бутерброд с маслом	10	40	1,77	5,61	11,16	102
4	Чай с лимоном	152	200	4,51	1,14	7,71	57,33
5	Яблоко	156	150	0,6	0,6	14,7	70,3
Итого				31,76	28,47	48,3	575,34

День 10							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калорийность, К/кал.
			блюд, г	г	г	г	
7-11 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	16	100	0,98	6,15	3,73	74,2
2	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	34	100	12	9,22	13,27	184,5
3	Пюре картофельное	49	150	3,06	4,8	20,45	137,24
4	Бутерброд с маслом	10	40	1,77	5,61	11,16	102
5	Компот из смеси сухофруктов	153	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого				17,85	25,78	73,37	592,14

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575799

Владелец Сарапенкова Ольга Борисовна

Действителен с 21.09.2021 по 21.09.2022