

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	Углеводы	Калорийность
			д. блюд, г	, г	, г	, г	, К/кал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	111	200	4,4	2,96	24,26	133,64
2	Творожное печенье	194	50	4,65	13	14,65	190,45
3	Какао	154	200	2,64	2,62	22,92	145,2
Итого				11,69	18,58	61,83	469,29

День 2							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы,	Калорийность,
			д. блюд, г	, г	ы, г	г	К/кал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Омлет натуральный	14	200	18,99	28,32	3,51	345,9
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	15/5/30	5,38	12,83	10,52	179,09
3	Хлеб пшеничный	185	20	1,2	0,4	8,3	42,8
4	Кофейный напиток	165	200	2,4	2,66	20,54	110,7
Итого				27,97	44,21	42,87	678,49

День 3							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			д.г.				
12 лет и старше							
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	200	4,34	12,82	25,18	241
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				23,25	31,26	73,96	650,75

День 4							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			д.г.				
12 лет и старше							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из манной крупы	31	210	6,11	10,72	32,38	251
2	Бутерброд с сыром	9	20/30	16	1	70	335,49
3	Какао с молоком	154	200	2,64	2,62	22,92	125,8
Итого				24,75	14,34	125,3	712,29

День 5							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			д.г.				
12 лет и старше							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Макароньы отварные с сыром	54	200	20,8	13,6	84,85	522,6
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				22,61	19,21	120,77	718,8

День 6							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г	, г	, г	, г	
12 лет и старше							
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	, г	, г	, г	
12 лет и старше							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Помидор свежий	3	100	2	0,8	4,6	42
2	Каша рассыпчатая гречневая	34	200	11,5	8,12	51,52	325
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				26,9	30,28	83,79	721

День 8							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г	, г	, г	, г	
12 лет и старше							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из манной крупы	31	210	6,11	10,72	32,38	251
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				24,06	34,12	72,03	690,15

День 9							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г				
12 лет и старше							
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	200	3,76	3,86	11,8	81,54
3	Бутерброд с маслом	10	40	1,77	5,61	11,16	102
4	Хлеб пшеничный	185	20	1,2	0,4	8,35	42,85
5	Яблоко	156	150	0,6	0,6	14,7	70,3
6	Чай с лимоном	152	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Итого				33,9	29,84	59,6	630,27

День 10							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			д. блюд, г				
12 лет и старше							
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, тушенная в томатном соусе с овощами	34	100	12	9,22	13,27	184,5
3	Пюре картофельное	49	200	4,34	12,82	25,18	241
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				19,13	33,8	78,1	695,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575799

Владелец Сарапенкова Ольга Борисовна

Действителен с 21.09.2021 по 21.09.2022