

Утверждаю  
 Директор МКОУ ООШ с. Калинино



**Примерное  
 десятидневное меню МКОУ ООШ с. Калинино  
 2023-2024 уч.год.  
 12 лет и старше**

День 1							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			блюдо, г	, г	, г	, г	
			12 лет и старше				*
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	111	250	10,4	6,96	36,56	248,94
	Хлеб пшеничный	185	40	2,4	0,8	16,7	85,7
2	Творожное печенье	194	60	6,80	13,5	18,96	201,5
3	Какао	154	200	2,64	2,62	22,92	145,2
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>22,24</b>	<b>23,88</b>	<b>95,14</b>	<b>681,34</b>

День 2							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры,	Углеводы	Калорийность
			блюдо, г	, г	г	, г	
			12 лет и старше				
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет натуральный	14	200	13,2	7,2	27,84	293,82
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	15/5/30	5,38	12,83	27,52	179,09
3	Кофейный напиток	165	200	2,4	2,66	20,54	91,7
4	Хлеб пшеничный	185	20	1,2	0,4	4,5	45,8
5	Яблоко	156	100	0,4	0,4	14,7	70,3
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>22,58</b>	<b>21,09</b>	<b>83</b>	<b>680,21</b>

День 3							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход блюд, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, К/кал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из свежих огурцов	1	100	0,72	2,69	3,8	64,3
2	Котлета	39	100	14,55	10,65	26,7	228,75
3	Пюре картофельное	49	180	4,38	8,91	31,21	181,5
4	Хлеб пшеничный	185	50	2,8	1	18,5	85,7
5	Чай с сахаром	151	200	0,2	0	14	28
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>22,65</b>	<b>23,25</b>	<b>94,21</b>	<b>588,25</b>

День 4							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход блюд, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, К/кал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша жидкая молочная из манной крупы	31	200	7,63	6,8	18,12	262,64
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	15/5/30	9,38	12,83	30	169,09
3	Хлеб пшеничный	185	30	1,9	0,4	9,65	48,15
4	Какао с молоком	154	200	2,64	2,62	19,92	145,2
5	Мандарин	165	100	0,8	0,2	7,5	55
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>22,35</b>	<b>20,02</b>	<b>95,39</b>	<b>680,08</b>

День 5							
№	Наименование блюд 5	№ технологической карты	Выход блюд, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, К/кал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Макароны отварные с сыром	54	200	19,1	16,1	53,64	411,1
2	Бутерброд с маслом	10	40	2,77	6,61	11,16	102
3	Компот из смеси сухофруктов	153	200	0,04	0	18,76	94,2
4	Яблоко	156	150	0,6	0,6	12,9	72,8
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>22,51</b>	<b>23,31</b>	<b>96,46</b>	<b>680,1</b>



День 6							
№	Наименование блюд 6	№ технологической карты	Выход	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калорийность, К/кал.
			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	1,15	2,73	64,2
2	Плов из птицы	40	220	19,12	17,28	46,12	353,94,04
3	Бутерброд с маслом	10	40	1,77	5,31	11,16	102
4	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	162	200	0,31	0	35,4	160
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>22,18</b>	<b>23,74</b>	<b>95,41</b>	<b>680,14</b>

День 7							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры,	Углеводы,	Калорийность, К/кал.
			блюд, г	, г	г	г	
12 лет и старше							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Помидор свежий	3	100	0,9	0,2	4,1	22,3
2	Каша рассыпчатая гречневая	34	250	9,9	7,82	54,72	329,16
3	Печень тушенная в соусе	57	100	9,43	9,75	11,51	198,6
4	Бутерброд с маслом	10	50	1,77	5,61	11,16	102
5	Чай с сахаром	151	200	0,2	0	14	28
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>22,2</b>	<b>23,28</b>	<b>95,49</b>	<b>680,06</b>

День 8							
№	Наименование блюд	№ технологической карты	Выход	Белки	Жиры,	Углеводы	Калорийность, К/кал.
			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	200	6,1	3,05	26,12	257,65
2	Яйцо вареное	13	40	5,1	3,6	1,6	63
3	Творожное печенье	194	60	3,65	13,5	24,65	170,45
4	Хлеб пшеничный	185	50	2,8	0,8	18,5	89,9
5	Ряженка	161	200	4,8	2	13	100
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>22,45</b>	<b>20,95</b>	<b>95,27</b>	<b>681</b>

День 9							
№	Наименование блюд 9	№ технологической карты	Выход блюдо, г	Белки , г	Жиры, г	Углеводы , г	Калорийнос ть, К/кал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Курица запеченная	62	100	10,06	12,23	35,98	286,25
2	Капуста тушеная	46	200	5,34	13,79	23,75	164,16
3	Бутерброд с маслом	10	40	1,77	5,61	11,16	102
4	Яблоко	156	100	0,4	0,4	14,7	70,3
5	Чай с лимоном	152	200	4,51	1,14	7,71	57,33
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>22,08</b>	<b>23,17</b>	<b>93,3</b>	<b>680,04</b>

День 10							
№	Наименование блюдо	№ технологической карты	Выход блюдо, г	Белки , г	Жиры, г	Углеводы , г	Калорийнос ть, К/кал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	16	100	1,98	3,15	4,73	74,2
2	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	34	100	13	7,22	18,97	184,5
3	Пюре картофельное	49	200	5,36	7,1	36,15	226,14
	Бутерброд с маслом	10	40	1,77	5,61	11,16	102
	Компот из смеси сухофруктов	153	200	0,04	0	24,76	94,2
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>22,15</b>	<b>23,08</b>	<b>95,77</b>	<b>681,04</b>