Утверждаю

Директор МКОУ ООШ с. Калинино

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Б. Сарапенкова/

**Примерное**

**десятидневное меню МКОУ ООШ с. Калинино**

**2023-2024 уч.год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | | | | | | | |
| № | Наименование блюд | № технологической карты | Выход блюд, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. |
| 7-11 лет | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 111 | 200 | 7,4 | 2,96 | 24,26 | 180,02 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 185 | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 3 | Творожное печенье | 194 | 60 | 6,80 | 13,5 | 18,96 | 170,45 |
| 4 | Какао с молоком | 154 | 200 | 2,64 | 2,62 | 22,92 | 145,2 |
| **Итого** | | | **500** | 19,24 | 19,88 | 83,04 | 581,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2** | | | | | | | |
| № | Наименование блюд | № технологической карты | Выход блюд, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. |
| 7-11 лет | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 14 | 150 | 9,2 | 4,2 | 18,24 | 249 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 7 | 15/5/30 | 9,38 | 12,83 | 30 | 169,09 |
| 3 | Кофейный напиток | 165 | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 91,7 |
| 4 | Яблоко | 156 | 100 | 0,4 | 0,4 | 14,7 | 70,3 |
| **Итого** | | | **500** | 21,98 | 20,09 | 83,48 | 580,09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | | | | | | | | | | |
| № | | Наименование блюд | | № технологической карты | | Выход блюд, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. |
| 7-11 лет | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из свежих огурцов | | 1 | | 80 | 0,66 | 2,09 | 2,1 | 64,3 |
| 2 | | Котлета | | 39 | | 100 | 13,55 | 11,65 | 26,9 | 271,75 |
| 3 | | Пюре картофельное | | 49 | | 150 | 3,06 | 4,8 | 23,45 | 137,24 |
| 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** | | | | | | **570** | 19,87 | 19,34 | 83,15 | 586,99 |
|  | | | | | | | | | | |
| **День 4** | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюд | | № технологической карты | | Выход блюд, г | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. |
| 7-11 лет | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 31 | | 150 | | 5,36 | 3,4 | 26,12 | 170 |
| 2 | Бутерброд с сыром | | 9 | | 50 | | 9,38 | 12,83 | 30 | 169,09 |
| 3 | Какао с молоком | | 154 | | 200 | | 2,64 | 2,62 | 22,92 | 145,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 185 | | 20 | | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 |
| 5 | Мандарин | | 165 | | 100 | | 0,8 | 0,2 | 4,5 | 55 |
| **Итого** | | | | | **580** | | 19,38 | 19,45 | 86,89 | 582,14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5** | | | | | | | |
| № | Наименование блюд | № технологической карты | Выход блюд, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. |
| 7-11 лет | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные с сыром | 54 | 160 | 16,6 | 12,92 | 43,64 | 322,02 |
| 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 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,7 | 70,3 |
| **Итого** | | | **500** | 17,41 | 15,81 | 99,56 | 588,22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6** | | | | | | | |
| № | Наименование блюд | № технологической карты | Выход блюд, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. |
| 7-11лет | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 16 | 100 | 0,98 | 0,5 | 2,73 | 64,2 |
| 2 | Плов из птицы | 40 | 200 | 16,33 | 14,19 | 33,99 | 261,04 |
| 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 | 39,4 | 160 |
| **Итого** | | | **540** | 19,39 | 20 | 83,28 | 587,24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7** | | | | | | | |
| № | Наименование блюд | № технологической карты | Выход блюд, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. |
| 7-11 лет | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 1 | Помидор свежий | 3 | 80 | 0,8 | 0,1 | 3,3 | 21,4 |
| 2 | Каша рассыпчатая гречневая | 34 | 150 | 7,62 | 4,09 | 43,64 | 237,75 |
| 3 | Печень тушенная в соусе | 57 | 100 | 9,43 | 9,75 | 11,51 | 198,6 |
| 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** | | | **570** | 19,82 | 19,55 | 83,61 | 587,75 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8** | | | | | | | |
| № | Наименование блюд | № технологической карты | Выход блюд, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. |
| 7-11 лет | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 1 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 31 | 160 | 3,4 | 1,05 | 26,12 | 169,28 |
| 2 | Яйцо вареное | 13 | 40 | 5,1 | 3,6 | 1,6 | 63 |
| 3 | Творожное печенье | 194 | 60 | 6,8 | 13,5 | 18,96 | 170,45 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 185 | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 5 | Ряженка | 161 | 200 | 4,8 | 2 | 14 | 100 |
| **Итого** | | | **500** | 22,5 | 20,95 | 77,38 | 588,43 |
| **День 9** | | | | | | | | |
| № | Наименование блюд | № технологической карты | Выход блюд, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. | |
| 7-11 лет | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 1 | Птица запеченая | 42 | 100 | 10,06 | 11,23 | 35,98 | 286,25 | |
| 2 | Капуста тушеная | 46 | 150 | 2,82 | 1,09 | 13,95 | 71,46 | |
| 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 | |
| **Итого** | | | **590** | 19,56 | 19,47 | 83,5 | 587,34 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 10** | | | | | | | | |
| № | Наименование блюд | № технологической карты | | Выход блюд, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, К/кал. |
| 7-11 лет | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 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 | 6,22 | 18,97 | 181,5 |
| 3 | Пюре картофельное | 49 | 150 | | 3,06 | 4,8 | 23,45 | 137,24 |
|  | 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 |
| **Итого** | | | **590** | | 19,85 | 19,78 | 83,07 | 589,14 |