

Утверждаю:
 Директор МБОУ "ООШ с. Ключи"
 Иванова С.С.
 Приказ № 44 от "25" августа 2021г.



**Примерное десятидневное меню
 для учащихся 1-4 классов (6-11 лет) и 5-9 классов (12 лет и старше)
 МБОУ "ООШ с. Ключи Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области"
 на 2021-2022 учебный год**

День 1	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					
Завтрак	174	26	Каша рисовая рассыпчатая, молочная	200	250	6,2	8,5	31,09	222,04
	356	43	Кисель из концентрата	200	200	6,5	6,25	24,4	175,86
			Батон нарезной	40	40	1,9	0,25	12,25	65,5
			печенье	30	30	4	2,6	27,2	149
Обед	82	13	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250	300	31,1	20	17	241,06
	202	28	Макаронны отварные	150	200	18,34	17,5	1,23	235
	246	31	Гуляш из говядины	70	80	6,36	9,45	31,15	138,4
	349	38	Компот из	200	200	0,18	0	26,43	56,86

Утверждаю:
 Директор МБОУ "ООШ с. Ключи"
 _____ Иванова С.С.
 Приказ № _____ от " ____ " _____ 2021г.

**Примерное десятидневное меню
 для учащихся 1-4 классов (6-11 лет) и 5-9 классов (12 лет и старше)
 МБОУ "ООШ с. Ключи Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области"
 на 2021-2022 учебный год**

День 1	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					
Завтрак	174	26	Каша рисовая рассыпчатая, молочная	200	250	6,2	8,5	31,09	222,04
	356	43	Кисель из концентрата	200	200	6,5	6,25	24,4	175,86
			Батон нарезной	40	40	1,9	0,25	12,25	65,5
			печенье	30	30	4	2,6	27,2	149
Обед	82	13	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250	300	31,1	20	17	241,06
	202	28	Макароны отварные	150	200	18,34	17,5	1,23	235
	246	31	Гуляш из говядины	70	80	6,36	9,45	31,15	138,4

	349	38	Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0	26,43	56,86
			Хлеб пшеничный	60	60	2,6	0,37	18,37	98,5
	58	44	Нарезка из лука	20	20	0,14	0	0	4,18
ИТОГО									1386,22

День 2	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					
Завтрак	679	25	Каша пшеничная	200	250	6,2	8,02	31,09	222,02
	382	41	Какао с молоком	200	200	6,5	6,25	24,4	175,86
	2	2	Бутерброд со сгущённым молоком	50	50	1,56	9,3	25	178,8
обед	103	19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	1,94	3,48	12,62	214,7
	197	24	Горох отварной	150	200	18,34	17,5	1,23	235
	229	29	Рыба тушеная с овощами	120	150	13,87	7,85	6,53	153,9
	377	39	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,18	-	26,5	102,9
			Хлеб пшеничный	60	60	2,6	0,37	18,37	98,5
	47	49	Салат из свежей капусты с луком	60	60	2	0	1	14
ИТОГО									1395,68

День 3	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					

Завтрак	120	20	Суп молочный с вермишелью	200	250	6,2	8,02	31,09	222,02
	377	39	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,18	-	26,5	102,9
	2	2	Бутерброд с повидлом	50	50	1,56	9,3	25,8	178,8
			Фрукты свежие	80	80	1	0	10	47
Обед	96	16	Рассольник на мясном бульоне	200	250	10,8	10,4	51,58	346,69
	302	23	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,6	7,2	41,2	227,3
	246	31	Гуляш из говядины	70	80	6,36	9,45	31,15	138,4
	349	38	Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0	26,43	56,86
			Хлеб пшеничный	60	60	2,6	0,37	18,37	98,5
ИТОГО									1418,47
День 4	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					
Завтрак	176	46	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	250	7,44	8,07	35,28	243,92
	379	40	Кофейный напиток с молоком	200	200	6,5	6,25	24,4	175,86
	3	3	Бутерброд с сыром	50	50	1,56	1,52	25,3	134,8
обед	102	18	Суп картофельный с	250	300	5,49	5,28	16,33	134,75

День 6	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					
Завтрак	174	26	Каша рисовая рассыпчатая, молочная	200	250	6,2	8,5	31,09	222,04
	356	43	Кисель из концентрата	200	200	6,5	6,25	24,4	175,86
			Батон нарезной	40	40	1,9	0,25	12,25	65,5
			печенье	30	30	4	2,6	27,2	149
Обед	82	13	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250	300	31,1	20	17	241,06
	202	28	Макаронные отварные	150	200	18,34	17,5	1,23	235
	246	31	Гуляш из говядины	70	80	6,36	9,45	31,15	138,4
	349	38	Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0	26,43	56,86
			Хлеб пшеничный	60	60	2,6	0,37	18,37	98,5
	58	44	Нарезка из лука	20	20	0,14	0	0	4,18
ИТОГО									1386,22
День 7	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					
Завтрак	679	25	Каша пшеничная	200	250	6,2	8,02	31,09	222,02
	382	41	Какао с молоком	200	200	6,5	6,25	24,4	175,86
	2	2	Бутерброд со сгущённым	50	50	1,56	9,3	25	178,8

			МОЛОКОМ						
обед	103	19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	1,94	3,48	12,62	214,7
	197	24	Горох отварной	150	200	18,34	17,5	1,23	235
	229	29	Рыба тушеная с овощами	120	150	13,87	7,85	6,53	153,9
	377	39	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,18	-	26,5	102,9
			Хлеб пшеничный	60	60	2,6	0,37	18,37	98,5
	47	49	Салат из свежей капусты с луком	60	60	2	0	1	14
ИТОГО									1395,68

День 8	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					
Завтрак	120	20	Суп молочный с вермишелью	200	250	6,2	8,02	31,09	222,02
	377	39	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,18	-	26,5	102,9
	2	2	Бутерброд с повидлом	50	50	1,56	9,3	25,8	178,8
			Фрукты свежие	80	80	1	0	10	47
Обед	96	16	Рассольник на мясном бульоне	200	250	10,8	10,4	51,58	346,69
	302	23	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,6	7,2	41,2	227,3
	246	31	Гуляш из говядины	70	80	6,36	9,45	31,15	138,4

	349	38	Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0	26,43	56,86
			Хлеб пшеничный	60	60	2,6	0,37	18,37	98,5
ИТОГО									1418,47

День 9	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					
Завтрак	176	46	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	250	7,44	8,07	35,28	243,92
	379	40	Кофейный напиток с молоком	200	200	6,5	6,25	24,4	175,86
	3	3	Бутерброд с сыром	50	50	1,56	1,52	25,3	134,8
обед	102	18	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	300	5,49	5,28	16,33	134,75
	291	35	Плов из курицы	130	160	25,38	21,25	44,6	471,25
	377	39	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,18	-	26,5	102,9
			Хлеб пшеничный	60	60	2,6	0,37	18,37	98,5
ИТОГО									1361,98

День 10	№ рецептуры	№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
				6-11 лет	12 и старше				
				Выход блюда					
Завтрак	181	27	Каша манная молочная жидкая	200	200	6,24	6,10	19,70	158,64

	349	38	Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0	26,43	56,86
	1	1	Бутерброд со сливочным маслом	50	50	2,7	4,4	26,48	133,9
			пряник	30	30	2,4	1,4	38,8	168
обед	97	20	Суп картофельный с рыбными консервами	250	300	8,61	8,4	14,34	167,25
	202	28	Макароны отварные	150	200	18,34	17,5	1,23	235
	246	31	Гуляш из говядины	70	80	6,36	9,45	31,15	138,4
	377	39	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,18	-	26,5	102,9
			Хлеб пшеничный	60	60	2,6	0,37	18,37	98,5
	53	8	Салат из отварной свеклы с луком	60	60	1	2,51	4,49	46,26
ИТОГО									1305,71

Примечание: При приготовлении блюд используется йодированная соль