

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Жуковская основная общеобразовательная школа» Беллевского района Тульской области

Директор муниципального общеобразовательного учреждения

«Жуковская основная общеобразовательная школа»

Беллевского района Тульской области

А.А. Жаров

« 31 » _____ 20__ г.



10 – ти дневное меню

№ Технол. карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность с 7 до 10 лет с 11 до 16 лет
		с 7 до 10 лет	с 11 до 16 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 16 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 16 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 16 лет	
	Неделя первая									
	День первый (понедельник)									
	Завтрак									
212	Каша вязкая молочная овсяная	180		7,4		8		28		212
63	Бутерброд с сыром	40		6,9		9		10		149
465	Кофейный напиток с молоком	200		2,8		2,5		13,6		88
82	Яблоко	114		0,4		0,4		9,8		82
	Итого за завтрак	534		17,5		19,9		61,4		493,8
	ОБЕД									

148	Помидор свежий		60	0,66	0,12	2,28	14,4
134	Рассольник Ленинградский на м/б		200	6,1	6,48	10,6	127
307	Котлета рыбная		100	13	1,6	10	234,9
241	Рис с овощами		150	4	2,6	35	182
200	Компот из кураги		200	0,6	0	9,7	40
110	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед		760	27,84	11,74	88,06	705
	Итого за день		1294	45,84	31,64	149,46	1198,8
	День второй (вторник)						
	Завтрак						
279	Запеканка из творога со сгущен молоком		170	24	11,55	35,5	343,4
459	Чай с лимоном		200	0,3	0,1	9,5	40
111	Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин		136	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак		526	26,6	12,43	62,78	473,8
	ОБЕД						
26	Салат из свеклы отварной		60	0,9	4	5	55
144	Суп гороховый на м/б		200	9,05	5,26	11,68	131
372	Коллета куриная		90	18	16,2	10	256
202	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,55	7,8	37	253
54-3 соус- 2020	Соус красный основной		50	1,63	1,22	4,45	35,1
494	Компот из изюма		200	0,8	0,01	30	120
110	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед		800	42,41	35,43	118,61	956,8
	Итого за день		1326	69,01	47,86	181,39	1430,6
	День третий (среда)						

Завтрак									
217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94			
79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18			
82	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47			
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,8			
	Итого за завтрак	522	8,06	14,58	62,81				
Обед									
2	Салат витаминный	60	1	3	3	44			
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (кр перловая)	200	5,14	5,78	10,78	115,6			
326	Гуляш из кур грудки	100	15	13	5	202			
256	Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5			
54-32хн-2020	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3			
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4			
	Итого за обед	760	30,32	27,81	78,74	694,3			
	Итого за день	1282	38,38	42,39	141,55	1169,31			
День четвертый (четверг)									
Завтрак									
148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	148			
268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246			
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88			
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4			
82	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2			
	Итого за завтрак	580	18,6	23,34	36,32	442,2			
Обед									
47	Винегрет с растительным маслом	60	1	3,7	4	52,8			
119	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10	110			
406	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5			
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,1	84			
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3			
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4			
	Итого за обед	750	28,840	22,64	84,580	706,			
	Итого за день	1330	47,44	45,98	120,9	1148,2,			

	День пятый (пятница)							
	Завтрак							
259	Макаронны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44		
	Итого за завтрак	514	12,15	9,68	55,88	470,4		
	Обед							
42	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60		
95	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,83	8	10,65	120		
312	Рыба запеченая под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	180		
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	161		
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78		
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3		
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		
	Итого за обед	800	26,51	25,45	74,38	705,7		
	Итого за день	1314	38,66	35,13	130,26	1176,1		
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
	День шестой (понедельник)							
	Завтрак							
260	Каша Дружба	180	5	6	24,1	230		
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88		
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		
54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7		
82	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47		
	Итого за завтрак	537	13,2	13,78	58,28	471,1		
	Обед							

18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	44
134	Рассольник Ленинградский	200	6,1	6,48	10,6	127
54-2м	Гуляш из кур грудки	100	16,9	16	4	232
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253
494	Компот из кураги	200	0,6	0	9,7	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	760	36,23	34,32	83,58	802,7
	Итого за день	1297	49,43	48,1	141,86	1273,8
	День седьмой (вторник)					
279	Запеканка творожная со сгущ. молоком	170	25,29	13,25	33,7	357
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за завтрак	514	27,39	14,33	63,08	491,4
	Обед					
31	Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,8	3,7	3,7	73
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,63	3,28	11,4	93,6
372	Биточки из кур грудки	90	18	16,2	10	256
177	Рагу из овощей	150	2,8	6,14	21	127,5
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	750	30,41	30,56	74,89	734,8
	Итого за день	1264	57,8	44,89	137,97	1226,2
	День восьмой (среда)					
157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40
268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак	566	20,3	25,78	55,78	470,4

		Обед					
148	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
95	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,83	8	10,65	120	
364	Азу из кур грудки	240	13,3	12,7	4	325,5	
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,8	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого за обед	750	24,7	21,85	55,75	642,4	
	Итого за день	1316	45	47,63	111,53	111,28	
День девятый (четверг)							
366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	
465	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	
Пром	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
82	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2	
	Итого за завтрак	620	26,95	20,23	61,83	548,1	
Обед							
1	Салат из бел капусты с морковью	60	0,87	3,6	5,04	56,4	
144	Суп гороховый на м/б	200	9,05	5,26	11,68	131	
357	Оладьи по-купецки	90	15	5	14	173	
241	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	20,1	84	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого за обед	750	33	17,4	106,3	733,1	
	Итого за день	1370	59,95	37,63	168,13	1281,2	
День десятый (пятница)							
217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	
79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	0,13	52,4	
82	Банан	143	1,8	0,6	22,8	96	
	Итого за завтрак	563	6,46	12,08	71,01	470,01	

		Обед					
148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	
106	Щи из свежей капусты	200	7,5	5,1	3,04	136	
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	161	
307	Котлета рыбная (минтай)	100	13	1,6	10	234,9	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого за обед	760	28,58	13,84	53,29	686,7	
	Итого за день	563	35,04	25,92	124,3	1156,71	