


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ВМР  
«СОШ с. Нижняя Чернавка»

 Кузьмин А.П.

Приказ № 39 от 28.08.2023г.



**Примерное 10 дневное меню для  
организации питания обучающихся  
образовательных учреждений с 7 до 11 лет**

**День первый****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	№ 109	205	6,33	8,90	25,49	222,02
Чай с сахаром	№ 300	200	2,01	2,39	25,65	131,87
Хлеб пшеничный		50	3,20	0,30	25,70	112,70
Итого:		455	11,54	11,59	76,84	466,59

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 63	250	1,93	6,0	10,05	104,16
Каша гречневая рассыпчатая	№ 219	100	5,82	3,62	30,0	175,87
Рыба тушеная в томате с овощами	№ 72	140	14,54	8,03	7,51	160,29
Сок фруктовый	№ 293	200	2,0	0,20	5,80	36,00
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		690	35,48	38,08	75,39	745,06

**День второй****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша пшенная молочная жидкая	№ 112	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Кисель из концентрата плодового или ягодного	№ 274	200	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,80	97,5
Итого:		455	11,45	8,22	86,11	440,85

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 47	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Макаронные изделия отварные	№ 227	100	3,68	3,53	23,55	140,73
Оладьи из печени	№ 1	80	9,78	11,66	16,41	156,91
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		680	20,90	19	112,41	633,02

**День третий****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша «Дружба»	№ 102	180	5,75	7,31	30,81	211,70
Чай с лимоном	№ 294	200	0,07	0,01	15,13	61,62
Итого:		380	5,82	7,32	45,94	273,32

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 63	250	2,09	6,33	10,64	107,83
Котлета рыбная	№ 89	80	10,95	3,7	8,69	112,0
Рис отварной	№ 224	150	3,88	5,08	40,26	225,16
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		730	21,53	15,98	110,36	656,28

**День четвертый****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	№ 109	205	6,33	8,90	25,49	222,02
Чай с сахаром	№ 300	200	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный		50	3,20	0,30	25,70	112,70
Итого:		455	10,58	9,85	62,29	347,52

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с бобовыми	№ 45	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Плов из отварной птицы	№ 211	200	35,42	43,17	39,1	711,51
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		700	42,37	48,01	103,4	1045,08

**День пятый****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	№ 112	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Кисель из концентрата плодового или ягодного	№ 274	200	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		455	11,45	8,22	86,11	440,85

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 47	250	2,83	2,86	21,76	124,09
Рагу из овощей	№ 92	150	2,72	10,88	16,51	174,87
Птица тушеная	№ 213	100	15,70	9,40	3,30	169,0
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		750	25,86	24,09	92,26	679,25

**День шестой****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша рисовая на молоке	№ 114	150	3,74	4,84	23,86	153,75
Чай с сахаром	№ 300	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный		50	3,20	0,30	25,70	112,70
Итого:		400	7,14	5,14	6356	294,45

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Борщ со свежей капустой и картофелем	№ 35	250	1,93	6,34	10,05	104,16
Макаронные изделия отварные	№ 227	150	5,52	5,29	35,32	211,09
Сосиски отварные	№ 6	51	10,20	13,25	7,21	132,20
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		730	36,06	25,83	103,27	658

**День седьмой****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша манная молочная жидкая	№ 107	150	4,56	5,89	22,74	162,45
Чай с лимоном	№ 294	200	0,07	0,01	15,13	61,62
Бутерброд с маслом и сыром	№ 376	50/5/24	6,62	9,48	10,06	152,00
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,80	97,5
Итого:		400	15,27	16,33	70,73	533,14

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп крестьянский с крупой	№ 51	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Плов из отварной птицы	№ 211	200	35,42	43,17	39,1	711,51
Сок фруктовый	№ 293	200	2,0	0,20	5,80	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		730	42,34	51,86	105,22	1063,39



**День восьмой****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	№ 112	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Кисель из концентрата плодового или ягодного	№ 274	200	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,80	97,5
Итого:		450	11,45	8,22	86,11	440,85

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с бобовыми	№ 45	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Тефтели рыбные	№ 174	100	8,95	5,48	9,16	121,07
Картофель отварной	№ 239	150	3,13	7,03	27,21	182,46
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		750	19,03	17,35	100,67	613,61

**День девятый****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Оладьи с маслом	№ 327	100	5,67	5,23	49,33	267,05
Чай с сахаром	№ 300	200	0,12	-	12,04	48,64
Итого:		300	5,79	5,23	61,37	315,69

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп картофельный с рыбными консервами	№ 72	250	6,62	8,31	21,28	184,48
Рагу из птицы	№ 214	150	13,18	16,79	15,6	423,19
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		730	24,41	26,05	87,57	818,96

**День десятый****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Суп молочный с вермишелью	№ 171	200	6,68	7,33	21,85	179,00
Чай с лимоном	№ 294	200	0,20	0,01	14,00	28
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		450	14,37	8,28	66,93	304,50

**ОБЕД**

Наименование блюда	Технологическая карта	Возраст с 7 по 11 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 63	250	1,93	6,34	10,05	104,16
Капуста тушеная	№ 235	100	2,62	3,23	13,45	87,16
Котлета из мяса птицы	№ 305	60	11,22	2,36	9,33	103,00
Компот из смеси сухофруктов	№ 283	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,95	22,8	97,5
Итого:		675	23,29	18,98	77,16	660,33