

СОГЛАСОВАНО:

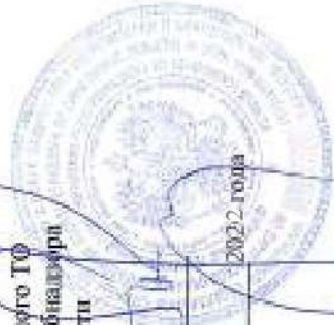
Начальник Центрального ГО
Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области
И.В. Масникова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «ООШ с. Мордово
Красноармейского района»
И.В. Лобных



« _____ » _____ 2022 года



« _____ » _____ 2022 года

Примерное десятидневное меню завтрак-обед для обучающихся 1-9 классы
МБОУ "ООШ с.Мордово" на 2022-2023 учебный год

№ технологической карты		I день *		до 11		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
				Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	B1	B2		C	Ca	Fe			
															Масса порции	Масса порции	
ЗАВТРАК																	
22	Омлет натуральный	150	200	6,28	7,2	2,6	99,94	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06					
242	Сосиска отварная	50	50	6,4	8,8	0,05	98,0	0	0,05	17,2	6,52	0,36					
378	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64					
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0					
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03					
	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17					
	ИТОГО			19,24	30,88	41,99	549,17	0,62	0,57	18,0	217,06	2,09					
ОБЕД																	
43/40	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39					
	Морковь припущенная			1,8	0	10,5	117	0,02	0,04	49,8	48	1					
170	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04					
288	Курица отварная	80	100	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1					
304	Рис отварной с овощами	150	200	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63					
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68					
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55					
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77					
							810,41										
ИТОГО:				54,68	59,76	149,89	1372,58	1,01	3,51	48,71	524,8	7,15					

1 осель-эма (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

№ технологической карты		2 день		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
		до 11	старше 11	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
															Масса порции
ЗАВТРАК															
173	Каша молочная пшеница	150	200			21,4	29,14	62,6	603	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5	
15	Сыр в/сорт	50	50			0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17	
360	Кисель	200	200			0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18	
	Балон	40	50			3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0	
	Свежие фрукты	100	100			0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30	
	ИТОГО					25,3	32,13	112,61	847,4	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85	
ОБЕД															
33	Салат из свежы с растительным маслом	60	100			0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86	
208	Суп с клёбками на мясном бульоне	200	250			5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04	
226/309	Рыба запечённая с макаронными изделиями по-русски	230	280			22,97	19,8	28,7	389,3	0,25	0,23	16,93	87,4	2,25	
868	Компот из сухофруктов	200	200			1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
	Хлеб пшеничный	50	70			3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55	
	Хлеб ржаной	50	70			4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77	
									953,48						
	ИТОГО:					63,81	66,3	233,12	1800,9	0,87	1,12	33,0	515,7,7	8,00	

3 день		до 11		старше 11			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
		Масса порции	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2		С	Ca	Fe			
														Масса порции	Масса порции	Масса порции
	ЗАВТРАК															
223	Запеканка творожная	150	200		28,88	22,17	48,38		508	0,75	0,21	1,15	381,27	1,41		
330	Соус сметанный сладкий	50	50		1,1	1,65	2,38		40,09	0,01	0	0,08	31,17	0,07		
350	Какао-напиток на молоке (3,2)	200	200		6,2	6,4	22,36		169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7		
	Хлеб пшеничный	40	50		3,32	0,76	21,44		106,8	0,168	0,12	0	0	0		
	ИТОГО:				22,31	23,5	105,85		824,71	0,29	1,07	2,65	567,14	2,18		
	ОБЕД															
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100		0,24	0,03	0,48		4	0	0	1,5	6,9	0,18		
206	Суп фасолевый с гречками	200	250		8,04	5,16	25		180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28		
608	Котлета мясная рубленая паровая	80	100		11,76	4,74	4,35		100	0,05	0,1	0	10,9	0,82		
336	Капуста тушеная	150	180		3,18	6,72	6,98		119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26		
868	Компот из сухофруктов	200	200		1,04	0	26,96		107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68		
	Хлеб пшеничный	50	70		3,8	4	24,6		117,5	0,06	0,02	0	10	0,55		
	Хлеб ржаной	50	70		4,76	3,25	15,28		156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77		
									784,64							
	ИТОГО:				55,13	47,4	209,56		1609,35	0,732	1,61	23,45	741,09	8,72		

№ технологическо- в карты		7 день		старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
		до 11	Масса порции		Масса порции	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са	Fe
185	ЗАВТРАК			200	10,57	11,25	68,96	429,1	0,08	9,32	1,22	192,65	1,64	
	Каша молочная рисовая													
	Сыр в/сорт	50		50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	94	3,5	0,17	
382	Какао-напиток на молоке (3.2)	200		200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7	
	Хлеб/батон пшеничный	40		50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0	
	Масло сливочное порционированное	15		15	0,12	10,87	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03	
	ИТОГО				21,18	20,06	115,06	841,82	0,3	9,69	2,36	444,96	2,41	
	ОБЕД													
1438	Нарезка из свежих помидоров порционированная (морковь с сахаром)	60		100	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41	
180	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200		250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88	
245	Буфетоганов в сметано - молочном соусе	80		100	13,39	12,62	3,41	180,7	0,032	0,08	0,38	30,75	1,81	
417	Макаронны отварные	150		180	4,05	4,12	19,5	126,15	0,05	0,02	0	12,9	0,63	
868	Компот из сухофруктов	200		200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
	Хлеб пшеничный	50		70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55	
	Хлеб ржаной	50		70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77	
	ИТОГО:				52,04	45,84	217,4	1625,59	0,63	16,45	17,05	785,87	8,14	

8 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества			
				Масса порции	Масса порции	Б		Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК														
223	Творожная запеканка	150	200	21,36	29,15	62,63	603,0	0,15	0,3	0,39	152,1	1,52		
330	Соус сметанный сладкий	50	50	1,09	1,65	2,3	40,08	0,01	0,01	0,08	31,17	0,07		
378	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64		
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,90	0,30		
	ИТОГО			25,57	34,04	82,63	752,36	0,18	0,45	1,13	311,37	2,23		
ОБЕД														
14/33	Нарезка из свежих помидоров порционированная (салат из свеклы с растительным маслом)	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86		
180	Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68		
286	Мясо тушёное с овощами	80	100	28,6	3,41	7,63	176,0	0,192	0,016	12,32	26,1	3,3		
868	Гречка отварная	150	180	9,43	6,32	46,69	281,0	0,09	0,06	0	12,6	1,5		
	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68		
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55		
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77		
	ИТОГО:			86,78	56,67	218,1	1765,01	0,70	1,0	20,4	631,01	10,57		

№ технологической карты		9 ДЕНЬ		до 11		старше 11			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
		ЗАВТРАК		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	B1	B2	C		Ca	Fe			
		Масса порции	Масса порции												Б	Ж	У
220		Омлет натуральный	150	200	3,14	3,6	1,3	200,43	0,02	0,12	0,07	40,32	0,53				
10		Зеленый горошек консервированный, т/о	25	30	0,02	1,65	2,0	26,13	0,02	0,005	3,4	67,03	0,21				
943		Чай сладкий с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58				
		Хлеб /батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0				
		Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03				
		ИТОГО			9,72	13,11	47,68	484,29	0,24	0,33	4,53	139,12	1,44				
		ОБЕД															
14/38		Нарезка из свежих помидоров порционированная (морковь с сахаром)	60	100	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41				
197		Рассольник на масле бульоне со сметаной	200	250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,08				
143		Омлетное рагу	150	180	5,63	7,64	21,7	189,5	0,14	0,03	12,65	144,54	1,61				
288		Курница отварная	80	100	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1				
868		Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68				
		Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55				
		Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77				
		ИТОГО:			46,88	41,35	155,66	1366,57	0,762	0,89	29,4	577,85	6,54				

