

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Северного  
Территориального управления  
Роспотребнадзора по Саратовской области  
Саратовское территориальное управление  
по Саратовской области

413853, Саратовская область, г. Балаково, Р. А. Блязова /  
Академика Жук ул., д.58 а  
Тел./факс: 8453-44-54-45. E-mail: bkrprn@san.ru

2020г



2020г. 1 сентября директор шк. Морену

и Утверждена " 28 августа директор школы Морену Л.В. /



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СОШ с. Букатовка»  
Воскресенского района Саратовской  
области

Морену /Коренчук Л.В. /

« » \_\_\_\_\_ 2020г

Примерное 10-дневное меню  
Учащихся 1-11 классов МОУ «СОШ с. Букатовка  
Воскресенского района Саратовской области»

1 день

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром технологическая карта №20	5/5/ 150	5,4	4,3	26,0	159,0	10/10/ 180	5,9	4,7	31,0	165
Какао на молоке технологическая карта №36	200	3,7	3,2	26,7	150,4	200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
<b>ИТОГО</b>		12,9	7,95	77,5	493,1		13,9	8,44	86,5	524,1

**ОБЕД**

Овощи натуральные , технологическая карта №246	50	0,4	0,05	1,65	7,0	50	0,4	0,05	1,65	7,0
банан	1/100	-	-	-	80,0	1/100	-	-	-	80,0
Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9	30/25 0	5,1	5,40	23,9	161,6	40/30 0	6,15	6,25	28,9	167,1
Плов из отварной курицы технологическая карта №122	50/20	12,2	6,6	27,5	283,2	50/20 0	15,2	8,75	30,8	291,0
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
<b>ИТОГО</b>		25,3	11,35	129,8	1046,8		30,9	17,59	149,7	1110,1
<b>ВСЕГО</b>		48,2	19,3	207,3	1539,9		44,8	16,03	236,2	1634,2

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша манная молочная жидкая №107	5/200	6,2	8,05	31,09	222,02	10/200	6,2	8,09	31,9	222,02
Чай с сахаром технологическая карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6
Бутерброды с повидлом и маслом сливочным технологическая карта №17	20/5/35	1,72	4,20	32,90	176,30	20/5/45	1,72	4,48	32,96	176,30
ИТОГО		8,02	12,25	77,79	453,92		8,02	12,57	78,66	453,92

ОБЕД

Горошек зеленый консервированный технологическая карта №231	50	1.10	3.75	6.22	66.42	50	1.12	3.75	6.22	66.42
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне из говядины технологическая карта № 15	30/250	2,1	5,0	19,7	132,2	40/300	2,4	6,0	24,63	154,8
Рис отварной технологич. карта №25	5/150	3,75	6	30,6	225,3	10/180	5,3	5,7	42,6	231,8
Рыба, тушеная в томате с овощами технологическая карта №27	110.0	9.1	4.8	4.8	98.8	120	10.2	5.2	5.2	107.8
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
яблоко	1/100	0,30-		10,20	11,40	1/100	0,30	-	10,20	41,40
ИТОГО		21,7	19,4	150,62	1054,42		28,17	21,94	174,25	1142,22
ВСЕГО		29,72	31,65	228,41	1508,34		36,19	34,51	252,91	1596,14

3 день

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша рисовая жидкая на молоке технологическая карта №1	5/200, д	6,2	2,9	54,9	270,0	10/200	6,0	2,9	54,9	270,0
Чай с сахаром технологическая карта №2	200/1	0,1	-	15,0	60,4	200/10	0,1	-	15,0	60,4
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №3	1/45	6,62	9,48	10,06	152,0	1/45	6,62	9,48	10,06	152,0
ИТОГО		12,63	12,38	79,96	482,4		12,63	12,38	79,96	482,4

## ОБЕД

Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне из мяса говядины технологическая карта №4	25/25	2,6	5,6	13,4	114,4	30/300	3,1	6,7	15,33	132,8
яблоко	1/100	0,30-		10,20	11,40	1/100	0,30	-	10,20	41,40
Рагу из пштыцы технологическая карта №214	50/150	20,2	25,74	23,92	405,56	50/200	24,6	31,34	29,12	493,72
Овощи натуральные ,технологическая карта №246	50,0	0,55	0,10	2,30	11,5	50,0	0,55	0,10	2,30	11,50
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		30,95	32,49	123,92	1063,16		37,4	39,43	142,35	1219,72
ВСЕГО		43,58	44,87	203,88	1545,56		50,03	51,81	222,31	1702,12

4 день

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход д	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	ККал
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром технологическая карта №20	5/5/ 150	5,4	4,3	26,0	159,0	10/10/ 180	5,9	4,7	31,0	165
Какао на молоке технологическая карта №36	200	3,7	3,2	26,7	150,4	200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
ИТОГО		12,9	7,95	77,5	493,1		13,9	8,44	86,5	524,1

## ОБЕД

Овощи натуральные , технологическая карта №246	50	0,40	0,05	1,65	7,0	50	0,4	0,05	1,65	7,0
груша	1/100	0,4	-	10,7	42,0	1/100	0,4	-	10,7	42,0
Суп с рисовой крупой на мясном бульоне из мяса курицы технологическая карта №402	30/250	2,6	5,6	13,4	114,4	40/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом технологическая карта №22	5/150,0	7,5	6,3	40,7	249,5	10/180	9,3	7,8	46,5	253,3
Гуляш из отварной курицы технологическая карта №6	40/100	5,4	4,8	26,0	159,0	50/150	5,9	4,7	31,0	165,0
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200,0	0,4	-	31,6	128,0	200,0	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		22,88	17,75	166,55	1055,2		27,95	20,54	190,58	1140,4
ВСЕГО		35,78	25,7	244,05	1548,3		41,85	28,98	277,08	1664,5

5 день

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углев оды	ККал	Выход	Белки	жиры	углевод ы	ККал
Омлет натуральный, технологическая карта №132	65	3,4	3,8	16,4	114,0	250,0/10	3,9	4,4	20,4	134,0
Чай с сахаром технологическая карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6
Бутерброды с повидлом и маслом сливочным технологическая карта №17	20/5/35	1,72	4,20	32,90	176,30	20/5/35	1,72	4,20	32,90	176,30
ИТОГО		5,22	8,0	63,1	372,9		5,72	8,6	67,1	365,9

## ОБЕД

Зеленый горошек технологическая карта №231	50	1,10	3,75	6,22	66,42	50	1,12	3,75	6,22	6,42
банан	1/100	-	-	-	80,0	1/100	-	-	-	80,0
Суп с клецками технологическая карта №46	30/250	3,75	3,29	16,84	111,94	40/300	4,5	3,94	20,20	134,32
Котлета из говядины технологическая карта №34	75,0	10,68	11,72	5,74	176,75	75,0	10,68	11,72	5,74	176,75
Капуста тушеная технологич. карта №35	100,0	2,62	3,23	13,45	87,16	100,0	2,62	3,23	13,45	87,16
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	129,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		25,45	23,04	116,35	932,57		27,77	23,93	131,01	1005,95
ВСЕГО		30,67	31,04	179,45	1305,47		33,49	32,53	198,11	1371,85

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белк и	жиры	углево ды	Ккал
Каша «Дружба» (пшено, рис) технологическая карта №134	180,0	5,75	7,31	30,81	211,7	230,0	7,3	9,34	39,36	270,51
Чай с лимоном технологическая карта №16	200/10	0,1	-	15,0	60,4	200/10	0,1	-	15,0	60,4
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №3	1/50	6,62	9,48	10,06	152,0	1/60	7,3	10,54	11,8	160,7
ИТОГО		12,29	16,79	55,87	424,1		14,7	19,54	66,16	491,61

ОБЕД

Икра кабачковая технологическая карта №73	50	0,73	2,61	3,72	39,32	50	0,73	2,61	3,72	39,32
яблоко	1/100	0,30	-	10,20	11,40	1/100	0,30	-	10,20	41,40
Суп из бобовых на мясном бульоне технологическая карта №9	30/250	5,1	5,40	23,9	161,6	40/300	6,15	6,25	28,9	167,1
Макаронные изделия отварные с маслом технологическая карта №20	5/150	5,4	4,3	26,0	159,0	10/180	5,9	4,7	31,0	165
Гуляш из отварной курицы технологическая карта №6	40/100	5,4	4,8	26,0	159,0	50/150	5,9	4,7	31,0	165,0
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		24,23	18,16	163,92	1050,62	27,83	18,55	190,22	190,22	1118,12
ВСЕГО		36,52	34,95	219,79	1474,72	42,53	38,09	256,38	256,38	1609,73

7 день

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углевод ы	ККал	Выход	Белки	жиры	углевод ы	Ккал
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром технологическая карта №22	5/180, 0	7,5	6,3	40,7	249,5	10/200, 0	9,3	7,8	46,5	253,3
Какао на молоке технологическая карта №36	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
<b>ИТОГО</b>		15,0	9,95	92,2	538,6		17,3	11,54	103,0	612,4

**ОБЕД**

Горошек зеленый консервированный технологическая карта №231	50	1,49	1,90	3,49	37,08	50	1,49	1,90	3,49	37,08
груша	1/100	0,4	-	10,7	42,0	1/100	0,4	-	10,7	42,0
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне из мяса курицы технол. карта №4	25/250	2,6	5,6	13,4	114,4	30/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Плов из отварной курицы технологическая карта №122	50/200, 0	12,2	6,6	27,5	283,2	50/200	15,2	8,75	30,8	291,0
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
<b>ИТОГО</b>		23,99	18,29	27,19	966,38		29,04	17,35	146,53	1037,8
<b>ВСЕГО</b>		38,99	28,24	119,39	1904,98		46,34	28,89	249,53	1650,2



8 день

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром технологическая карта №22	5/180,0	7,5	6,3	40,7	249,5	10/200,0	9,3	7,8	46,5	253,3
Какао на молоке технологическая карта №36	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4
Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,45	24,8	183,7	1/60	4,3	0,54	29,8	208,7
ИТОГО		15,0	9,95	92,2	583,6		17,3	11,54	103,0	612,4

## ОБЕД

Овощи натуральные № 246	50	0,55	0,10	2,30	11,15	50	0,55	0,10	2,30	11,50
Суп на мясном бульоне рисом технологическая карта №402	30/250	2,6	5,6	13,4	114,4	40/300	3,1	6,7	15,33	132,8
Макаронные изделия отварные с маслом Технологическая карта №20	1/80,0	8,4	12,2	12,5	193,4	1/90	9,8	14,7	14,9	201,8
Отварная сарделька технологическая карта №33	70	6,62	16,04	1,57	179,72	70	6,62	16,04	1,57	179,72
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
яблоко	1/100	0,30-		10,20	11,40	1/100	0,30	-	10,20	41,40
ИТОГО		25,77	34,99	114,07	1030,72		29,22	38,83	129,7	1107,52
ВСЕГО		40,77	44,94	206,27	1614,32		46,52	50,37	232,7	1719,92

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет						Возраст с 11 до 18 лет								
	Выход	белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	ККал	Выход	Белки	жиры	углеводы	ККал
Каша вязкая из «Геркулеса» на молоке с маслом и сахаром технологич. карта №31	5/180,0	6,33	8,9	25,49	207,3	10/200	8,51	9,81	48,57	213,3					
Чай с сахаром технологическ. карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6					
Бутерброды с повидлом и маслом сливочным технологическая карта №17	20/5/35	1,72	4,20	32,90	176,30	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,30					
ИТОГО		8,15	13,1	72,19	439,3		10,33	14,01	95,27	445,2					

ОБЕД

Горошек зеленый консервированный технологическая карта №231	50	1,49	1,90	3,49	37,08	50	1,49	1,90	3,49	37,08					
банан	1/100	-	-	-	80,0	1/100	-	-	-	80,0					
Суп с клецками технологическая карта №46	30/250	3,75	3,29	16,84	111,94	40/300	4,5	3,94	20,20	134,32					
Картофель отварной технологическая карта №7	100,0	2,09	4,69	18,14	121,64	180,0	3,7	6,1	21,8	173,8					
Котлета из мяса говядины технологическая карта №34	75,0	10,68	11,72	5,74	176,75	75,0	10,68	11,72	5,74	176,75					
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	1/200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0					
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/79	8,45	1,29	53,8	412,3					
ИТОГО		24,92	24,05	121,04	1047,05		28,83	26,8	139,36	1171,59					
ВСЕГО		33,07	37,6	193,23	1486,35		39,16	40,81	234,63	1616,79					

10 день

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Возраст с 7 до 10 лет					Возраст с 11 до 18 лет				
	Выход	белки	жиры	углев оды	ККал	Выход	Белки	жиры	углевод ы	Ккал
Каша пшеничная молочная технологическая карта № 185	200/5	6,4	7,27	34,29	227,6	250,0/10	6,9	7,47	34,49	230,0
Чай с сахаром технологическая карта №2	200	0,1	-	13,8	55,6	200	0,1	-	13,8	55,6
Бутерброд с сыром (2 вариант) технологическая карта №3	1/45	6,62	9,48	10,06	152,0	1/45	6,62	9,48	10,06	152,0
ИТОГО		13,12	16,75	58,15	435,2		13,62	16,95	58,35	437,6

## ОБЕД

Овощи натуральные , технологическая карта №246	50	1,12	3,75	6,22	66,42	50	1,12	3,75	6,22	66,42
груша	1/100	0,4	-	10,7	42,0	1/100	0,4	-	10,7	42,0
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне из говядины технологическая карта №15	30/250	2,1	5,0	19,7	132,2	40/300	2,4	6,0	24,63	154,8
Каша гречневая рассыпчатая технологическая карта №22	5/150	7,5	6,3	40,7	249,5	10/180	9,3	7,8	46,5	253,3
Сарделька отварная технологическая карта №33	70	6,62	16,04	1,57	179,72	70	6,62	16,04	1,57	179,72
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №18	200	0,4	-	31,6	128,0	1/200	0,4	-	31,6	128,0
Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,9	1,05	42,5	362,3	60/70	8,45	1,29	53,8	412,3
ИТОГО		25,04	32,14	152,99	1160,14		28,69	34,88	175,02	1236,54
ВСЕГО		38,16	48,89	211,14	1595,34		42,31	51,83	233,37	1674,14