

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Малиновская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ «Малиновская ООШ»

Л. В. Кайгородова

« 10 » августа 2024 г.



МЕНЮ для учащихся 5 – 9 классов

Сезон: *осенне-зимне-весенний.*

Возрастная категория: *12 лет и старше*

Меню на две недели для учащихся 5 – 9 классов

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
День 1						
107	Каша манная с маслом	255	7,71	10,01	38,67	276,17
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Ватрушка с творогом	50	6,70	6,00	21,30	159,70
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	45	3,60	0,45	21,78	105,75
	Всего	550,00	21,78	20,39	107,70	695,54
День 2						
246	Огурец свежий (нарезка)	60	0,48	0,06	1,98	8,40
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
212	Курица отварная	70	17,38	12,30	0,97	179,32
265	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	15,86	80,40
	Всего	570,00	30,22	24,24	77,53	643,93
День 3						
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
227	Рожки отварные с маслом	150	5,52	5,30	35,33	211,10
189	Котлета мясная	90	9,61	10,55	5,17	159,08
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
274	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Всего	580,00	21,31	17,57	98,05	634,52
День 4						
246	Огурец свежий (нарезка)	60	0,48	0,06	1,98	8,40
28	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,08	36,00
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Всего	580,00	31,36	31,03	61,30	653,89
День 5						
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
129	Пюре из гороха	150	17,25	1,20	38,10	232,20
189	Биточки мясные	90	9,61	10,55	5,17	159,08
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Всего	580,00	34,47	16,66	91,51	658,12

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
День 6						
102	Каша "Дружба"	255	8,15	10,36	43,65	266,33
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	15,86	80,40
366	Сыр твердый	20	4,64	5,9	0,00	72,67
	Йогурт питьевой 2,5%, с фруктовым наполнителем	100	2,80	2,50	13,00	86,00
	Всего	615,00	22,03	23,22	98,46	659,32
День 7						
246	Огурец свежий (нарезка)	60	0,48	0,06	1,98	8,40
223	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,53	19,67	25,59	297,48
202	Тефтели из говядины с рисом	80	9,16	13,53	9,44	196,14
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Всего	570,00	18,45	34,86	74,82	685,01
День 8						
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
161	Котлета рыбная	90	9,40	3,15	5,39	92,70
264	Соус сметанный	30	0,50	3,55	1,01	38,02
283	Компот из с/ф	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Всего	580,00	19,01	12,41	101,53	600,99
День 9						
246	Огурец свежий (нарезка)	60	0,48	0,06	1,98	8,40
181	Жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,15	379,64
274	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Всего	560,00	31,45	20,25	80,35	621,73
День 10						
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
28	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
192	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,08	36,00
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Всего	570,00	33,18	35,83	60,04	697,91