

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с.Яковлевка» :
_____ / Тугушева А.Р. /
«_____» _____ 2023 г.

*Примерное
десятидневное меню
для обучающихся 5-11 классов(12-18 лет)
2023-2024 уч. г.*

МБОУ « СОШ с.Яковлевка
Базарно-Карабулакского муниципального района
Саратовской области»

Номер техно-логической карты	Номер рецептуры	Наименование, 1 Д Е Н Ь	Выход блюд 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)			
				Белки 7 - 11 лет	Жиры 7 - 11 лет	Углеводы 7 - 11 лет	ККАЛ 7 - 11 лет	В1	С	А	Е
Завтрак:											
27	231	Каша манная молочная жидкая	200	4,08	5,12	16,9	130	0,05	0,46	105,8	0,25
40	235	Какао с молоком	200	6,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0
51	3	Бутерброд с маслом и сыром	50	15,2	22,1	21,4	175	0,11	1	0,3	1,2
57	458	Фрукты свежие(яблоко, банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			550	26,46	28,29	74,1	474,11	0,18	2,79	106,1	1,45
Обед:											
11	109	Борщ	250	2,89	10,56	22,09	200,61	0,5	10,3	0	2,4
15	291	Макароны отварные	200	14,56	18,2	59,64	302	0,16	0	0	1,8
23	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5
41	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0
46	450	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			950	40,92	43,58	150,08	998,99	0,83	28,37	1,49	7,65

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 2 Д Е Н Ъ	Выход блюдо	Пищевые вещества				Витамины (мг)			
			7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
Завтрак:											
32	299	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4
39	302	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
60	257	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,67	32,3	181,2	0,08	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			510	15,38	15,34	109,15	640,3	0,51	3,37	71,6	0,4
Обед:											
10	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	3,0	18,3	113	0	0	0	0
161	161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	84,45	0	0
22	320	Котлеты (биточки) мясные	80	12,48	10,31	10,05	187	0,08	0,001	43,75	0,57
45	450	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31
43	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,28	0,02	25,8	0	0,2
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			830	42,9	30,29	170,67	1112,99	0,63	134,681	43,75	3,08

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 3 Д Е Н Ъ	Выход блюдо 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
Завтрак:											
1	102774	Каша рисовая вязкая молочная	200	2,32	4,90	34,17	205,77	0	0	0	0
50	648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	118	0	0	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
65	152	Вафли	50	1,46	1,66	38,7	177	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			500	7,83	8,26	109,27	611,77	0	0	0	0
Обед:											
7	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	14,78	0	0
19	302	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
52	377	Рыба жаренная	100	19,6	6,8	4,2	160	0,2	12,1	0,07	2,28
59	288	Свекла отварная с зеленым горошком	100	3,61	5,63	11,15	108,5	0,4	0	0	0
42	349	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			850	36,07	20,76	96,68	719,13	1,8	32,76	33,22	2,43

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 4 Д Е Н Ъ	Выход блю- д	Пищевые вещества				Витамины (мг)				
				7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
					7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
Завтрак:												
30	423	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	
40	235	Какао с молоком	200	6,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0	
65	152	Вафли	50	1,46	1,66	38,7	177	0	0	0	0	
ИТОГО ВСЕГО			500	18,39	8,03	122,76	621,35	0,24	3,41	32	0,86	
Обед:												
9	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,9	106,6	0,12	4,66	0	0	
20	443	Плов	150	10,89	11,12	19,41	228	0	0	0	0	
58	58	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	
41	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0	
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0	
ИТОГО ВСЕГО			750	24,84	26,42	95,46	720,1	0,14	11,66	0	0	

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 5 Д Е Н Ь	Выход 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
Завтрак:											
31	160	Суп молочный с вермишелью	150	8,59	11,33	33,09	276,24	0	0	0	0
39	302	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
252	252	Ватрушка с творогом	100	11,57	7,29	39,43	272,86	0,09	0,06	0	0
ИТОГО ВСЕГО			500	27,81	22,99	122,82	815,3	0,12	1,53	0	0
Обед:											
2	66	Суп - лапша домашняя	200	2,26	3,46	10,54	82,66	0,02	0,48	0	0
17	20	Каша гречневая	180	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0
23	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5
53	70	Нарезка из огурцов	60	0,8	0,2	2,6	14	0	0	0	0
43	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,28	0,02	25,8	0	0,2
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			890	26,57	12,56	141,35	780,44	0,11	31,35	1,49	0,7

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 6 Д Е Н Ь	Выход блюдо 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)			
				Белки 7 - 11 лет	Жиры 7 - 11 лет	Углеводы 7 - 11 лет	ККАЛ 7 - 11 лет	В1	С	А	Е
Завтрак:											
27	231	Каша манная молочная жидкая	200	4,08	5,12	16,9	130	0,05	0,46	105,8	0,25
40	235	Какао с молоком	200	6,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0
51	3	Бутерброд с маслом и сыром	50	15,2	22,1	21,4	175	0,11	1	0,3	1,2
57	458	Фрукты свежие(яблоко, банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			550	26,46	28,29	74,1	474,11	0,18	2,79	106,1	1,45
Обед:											
11	109	Борщ	250	2,89	10,56	22,09	200,61	0,5	10,3	0	2,4
15	291	Макароны отварные	200	14,56	18,2	59,64	302	0,16	0	0	1,8
23	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5
41	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0
46	450	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			950	40,92	43,58	150,08	998,99	0,83	28,37	1,49	7,65

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 7 Д Е Н Ъ	Выход блюдо	Пищевые вещества				Витамины (мг)			
			7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
Завтрак:											
32	299	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4
39	302	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
60	257	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,67	32,3	181,2	0,08	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			510	15,38	15,34	109,15	640,3	0,51	3,37	71,6	0,4
Обед:											
10	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	3,0	18,3	113	0	0	0	0
161	161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	84,45	0	0
56	309	Биточки рубленые куриные	100	17,66	16,11	14,90	275,23	0,08	1,39	0	0
45	450	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31
43	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,28	0,02	25,8	0	0,2
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			850	48,08	36,09	175,52	1201,22	0,63	136,07	0	2,51

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 8 Д Е Н Ъ	Выход блюдо 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
Завтрак:											
1	102774	Каша рисовая вязкая молочная	200	2,32	4,90	34,17	205,77	0	0	0	0
50	648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	118	0	0	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
65	152	Вафли	50	1,46	1,66	38,7	177	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			500	7,83	8,26	109,27	611,77	0	0	0	0
Обед:											
7	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	14,78	0	0
19	302	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
52	377	Рыба жаренная	100	19,6	6,8	4,2	160	0,2	12,1	0,07	2,28
59	288	Свекла отварная с зеленым горошком	100	3,61	5,63	11,15	108,5	0,4	0	0	0
42	349	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			850	36,07	20,76	96,68	719,13	1,8	32,76	33,22	2,43

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 9 Д Е Н Ъ	Выход блю- д	Пищевые вещества				Витамины (мг)				
				7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
					7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
Завтрак:												
30	423	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	
40	235	Какао с молоком	200	6,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0	
65	152	Вафли	50	1,46	1,66	38,7	177	0	0	0	0	
ИТОГО ВСЕГО			500	18,39	8,03	122,76	621,35	0,24	3,41	32	0,86	
Обед:												
9	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,9	106,6	0,12	4,66	0	0	
20	443	Плов	150	10,89	11,12	19,41	228	0	0	0	0	
58	58	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	
41	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0	
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0	
ИТОГО ВСЕГО			750	24,84	26,42	95,46	720,1	0,14	11,66	0	0	

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 10 Д Е Н Ъ	Выход 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
Завтрак:											
31	160	Суп молочный с вермишелью	150	8,59	11,33	33,09	276,24	0	0	0	0
33	469	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0
39	302	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
ИТОГО ВСЕГО			550	44,08	33,7	115,79	822,04	0,12	2,21	0,33	0
Обед:											
2	66	Суп - лапша домашняя	200	2,26	3,46	10,54	82,66	0,02	0,48	0	0
17	20	Каша гречневая	180	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0
23	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5
53	70	Нарезка из огурцов	60	0,8	0,2	2,6	14	0	0	0	0
43	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,28	0,02	25,8	0	0,2
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
2	66	Суп - лапша домашняя	200	2,26	3,46	10,54	82,66	0,02	0,48	0	0
ИТОГО ВСЕГО			890	26,57	12,56	141,35	780,44	0,11	31,35	1,49	0,7