

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ШИРОКИЙ БУЕРАК
ВОЛЬСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»



приказ от «25» июля 2022 года № 145

**Примерное двухразовое
десятидневное меню для
организации питания обучающихся
12-18 лет**

2022-2023 г.г.

День 1

№ технологической карты	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
35	1/250/25 /10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,93	6,34	10,05	104,16
227	1/150	Макаронные изделия отварные	3,68	3,53	23,55	140,73
213	1/80	Птица тушеная	15,7	9,4	3,3	169
282	1/200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,09	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			23,27	19,27	63,99	539,53
Полдник:						
	1/50	Булка Домашняя	7,06	9,10	62,95	361,38
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			87,06	9,10	63,05	427,48

День 2

№ технологической карты	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
58	1/250	Суп картофельный с крупой (рис)	3,33	5,48	21,29	147,2
239	1/150	Картофель отварной	2,09	4,69	18,14	121,64
161	1/80	Котлета рыбная	9,9	6,7	6,4	130,9
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			17,68	16,87	86,72	578,53
Полдник:						
		Кондитерское изделие вафли	0,93	0,84	22,86	121,80
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			80,93	0,84	22,96	187,90

№ технологической карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
46	1/250/25	Суп картофельный с клецками	3,75	3,29	16,84	111,94
214	1/150	Рагу из птицы	15,38	19,59	18,2	368,58
293	1/200	Соки фруктовые и ягодные	2	0,2	5,8	36
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			22,93	23,08	53,84	520,58
Полдник:						
		Сосиска в тесте	9,85	16,57	34,25	316,27
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			89,85	16,57	34,35	382,37

День 4

№ технологической карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	5,03	11,3	32,38	149,60
211	1/230/80	Плов из курицы	37,2	45,33	41,05	747,09
295	1/200	Чай с сахаром	1,05	1,20	13,04	67,16
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			45,08	57,83	99,47	1028,85
Полдник:						
	1/50	Булка Домашняя	7,06	9,10	62,95	361,38
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			87,06	9,10	63,05	427,48

№ технологи чешской карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
63	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	2,09	6,33	10,64	107,83
219	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	175,87
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150
282	1/200	Компот из свежих фруктов	0,16	0	14,99	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			23,74	17,8	75,16	559,34
Полдник						
		Кондитерское изделие пряник	2,34	2,34	22,86	121,8
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого						

День 6

№ технологи чешской карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
45	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	2,34	3,89	13,61	98,79
227	1/230/80	Макароны отварные	3,68	3,53	23,55	140,73
205	1/70	Сосиски отварные	6,62	16,04	1,57	179,72
286	1/200	Кофейный напиток	2,79	3,19	19,71	118,69
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			17,23	26,65	71,44	602,93
Полдник						
		Кондитерское изделие вафли	0,93	0,84	22,86	121,80
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			80,93	0,84	22,96	187,90

№ технологии ческой карты	Выход блюдо	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
44	1/250	Суп из овощей с фасолью	1,93	5,86	12,59	115,24
212	1/80	Птица отварная	18,22	18,22	0,97	242,68
219	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	175,87
282	1/200	Компот из сухофруктов	0,16	0	14,99	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			27,93	27,7	71,55	659,43
Полдник						
	1/50	Булка Домашняя	7,06	9,10	62,95	361,38
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			87,06	9,10	63,05	427,48

День 8

№ технологии ческой карты	Выход блюдо	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
46	1/250/25	Суп картофельный с клецками	3,75	3,29	16,84	111,94
214	1/150	Рагу из птицы	15,38	19,59	18,2	308,58
295	1/200	Чай с сахаром	1,05	1,20	13,04	67,16
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			21,98	24,08	61,08	552,68
Полдник						
		Сосиска в тесте	9,85	16,57	34,25	316,27
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			89,85	16,57	34,35	382,37

№ технологической карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
35	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,93	6,34	10,05	104,16
227	1/230/80	Макароны отварные	3,68	3,53	23,55	140,73
189	1/80	Биточки (из мяса говядины)	10,68	11,72	5,74	176,75
282	1/200	Компот из сухофруктов	0,16	0	14,99	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			18,25	21,59	67,33	574,28
Полдник						
		Кондитерское изделие пряник	2,34	2,34	22,86	121,8
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			82,34	2,34	22,96	187,8

День 10

№ технологической карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
56	1/250	Суп-лапша	2,45	4,89	13,91	109,38
211	1/210	Глов из отварной курицы	37,2	45,33	41,05	747,09
282	1/200	Компот из сухофруктов	0,16	0	14,99	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			41,61	50,22	82,95	982,11
Полдник						
	1/50	Булка Домашняя	7,06	9,10	62,95	361,38
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			87,06	9,10	63,05	427,48

День 1

№ технологической карты	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
50	1/250/25 /10	Суп картофельный с рыбой (минтай)	13,21	4,11	6,7	116,24
219	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	175,87
213	1/80	Птица тушеная	15,7	9,4	3,3	169
282	1/200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,09	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			36,69	17,13	67,09	586,75
Полдник						
	1/50	Булка Домашняя	7,06	9,10	62,95	361,38
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			87,06	9,10	63,05	427,48

День 2

№ технологической карты	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
62	1/250	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	3,23	9,78	11,4	142,94
227	1/150	Макаронные изделия отварные	3,68	3,53	23,55	140,73
213	1/80	Птица тушеная	15,7	9,4	3,3	169
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			24,97	22,71	79,14	631,46
Полдник						
		Кондитерское изделие вафли	0,93	0,84	22,86	121,80
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			80,93	0,84	22,96	187,90

№ технологической карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	1/250/25	Рассольник ленинградский	5,03	11,3	32,38	149,6
235	1/150	Капуста тушеная	2,62	3,23	13,45	87,16
161	1/80	Котлета рыбная	9,9	6,7	6,4	130,9
282	1/200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,09	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			19,51	21,23	79,32	493,30
Полдник						
		Сосиска в тесте	9,85	16,57	34,25	316,27
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			89,85	16,57	34,35	382,37

День 4

№ технологической карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
37	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,9	6,66	10,81	111,11
211	1/150	Плов из отварной курицы	37,2	45,33	41,05	747,09
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			41,46	51,99	92,75	1036,99
Полдник						
	1/50	Булка Домашняя	7,06	9,10	62,95	361,38
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			87,06	9,10	63,05	427,48

№ технологической карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
47	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,83	2,86	21,76	124,09
241	1/150	Картофельное пюре	2,13	4,04	15,53	106,97
202	1/80	Тертели "Ёжики"	9,16	13,53	9,44	196,14
282	1/200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,09	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			16,08	20,43	73,82	552,84
Полдник						
		Кондитерское изделие пряник	2,34	2,34	22,86	121,8
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			82,34	2,34	22,96	187,8

День 6

№ технологической карты	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
46	1/250/25	Суп картофельный с клецками	3,75	3,29	16,84	111,94
219	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	175,87
212	1/80/20	Птица отварная	18,22	18,22	0,97	242,68
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			30,15	25,13	88,70	709,28
Полдник						
		Кондитерское изделие пряник	2,34	2,34	22,86	121,8
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			82,34	2,34	22,96	187,8

№ технологической карты	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
59	1/250	Суп овощной	2,89	5	13,03	108,65
214	1/150	Рагу из птицы	15,38	19,59	18,2	308,58
282	1/200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,09	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			20,23	24,59	58,32	542,87
Полдник						
	1/50	Булка Домашняя	7,06	9,10	62,95	361,38
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			87,06	9,10	63,05	427,48

День 8

№ технологической карты	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
57	1/250	Суп картофельный	3,38	5,15	21,06	144,14
227	1/100/5	Макаронные изделия	3,68	3,53	23,55	140,73
172	1/80/50	Рыба тушеная с овощами	14,52	8,03	7,51	160,29
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			23,94	16,71	93,01	623,95
Полдник						
	1/200	Кондитерское изделие вафли	0,93	0,84	22,86	121,80
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого		80,93	0,84	22,96	187,90	187,80

№ технологической карты	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
63	1/250	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	2,09	6,33	10,64	107,83
211	1/150	Плов с отварной курицей	37,2	45,33	41,05	747,09
282	1/200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16	0	14,09	60,64
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			41,25	51,66	78,78	980,56
Полдник						
	1/50	Булка Домашняя	7,06	9,10	62,95	361,38
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			87,06	9,10	63,05	427,48

День 10

№ технологической карты	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
49	1/250/25	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	8	3,42	19,82	151,03
241	1/100/5	Картофельное пюре	2,13	4,04	15,53	106,97
205	1/80	Сосиска отварная	6,62	16,04	1,57	179,72
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79
	2/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			16,98	23,50	77,81	616,51
Полдник						
		Сосиска в тесте	9,85	16,57	34,25	316,27
376	1/200	Чай с сахаром	80	0	0,10	66,10
Итого			89,85	16,57	34,35	382,37

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью
Беленцова
12) листов
Директор МОУ ВМП «Солтвеевский Бучерак»
Беленцова

