

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Заковряшинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Т.Н.Рязанова

2022 г.



Примерное десятидневное меню для школьников (от 7 до 11 лет)

(горячие завтраки и обеды)

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 14 лет



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
212	Макаронные изделия отварные	84	180/5	6,6	4,7	39,4	230
98	Котлета	114	90	18,2	16,3	15,6	284
236	Соус сметанный с томатом	108	30	0,3	0,9	1,5	15
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			555	28,8	24,2	87,4	700
Обед							
56	Борщ с капустой и картошкой	69	250/10	1,7	5,0	11,6	97
252	Пирожки печёные с картофелем	124	60	4,1	4,0	23,6	148
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
109	Говядина, тушёная с капустой	125	250	26,7	40,2	14,5	524
ИТОГО:			820	36,2	51,5	80,6	940
ВСЕГО:			1375	65	75,7	168	1640

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 14 лет



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
191	Каша манная молочная жидкая	63	180/5	5,4	7,2	26,8	194
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
	Йогурт порционный		290	9,25	7,25	37,4	255
ИТОГО:			725	18,35	16,75	91,1	620
Обед							
70	Уха рыбацкая	84	250/30	8,6	4,0	12,1	120
131	Плов из курицы	153	180	17,1	21,4	28,3	377
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
273	Булочка	145	100	7,3	11,7	55,4	358
ИТОГО:			810	36,7	39,4	126,4	1026
ВСЕГО:			1535	55,05	56,15	217,5	1646

День 3: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до

Завтрак							
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
138	Картофельное пюре	8	180	3,7	5,9	24,0	166
123	Печень по-строгоновски	141	80/40	20,6	14,6	2,5	224
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	15	80	1,9	5,7	7,3	88
ИТОГО:			630	30,3	28,6	86,8	735
Обед							
168	Пюре гороховое	38	180/5	17,7	5,8	41,6	292
98	Котлета	114	90	18,2	16,3	15,6	284
236	Соус сметанный с томатом	108	30	0,3	0,9	1,5	15
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
25	Салат из свеклы с раст. маслом	30	80	1,1	6,6	5,3	84
251	Пирожок печёный с капустой	123	75	5,2	6,0	27,3	185
ИТОГО:				46,6	38	144,3	1117
ВСЕГО:				76,9	66,6	231,1	1852

День 4: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до

Завтрак							
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
173	Каша гречневая рассыпчатая	45	180/5	10,4	6,8	45,4	288
98	Котлета	114	90	18,2	16,3	15,6	284
236	Соус сметанный с томатом	108	30	0,3	0,9	1,5	15
285	Чай с лимоном и сахаром	159	200	0,1	0,0	9,3	37
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
1	Бутерброд с маслом	6	40	2,4	8,6	14,6	146
ИТОГО:			595	35	34,9	107,8	907
Обед							
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	73	250	2,7	2,5	18,8	111
177	Каша рисовая рассыпчатая	49	180/5	4,3	4,7	44,1	240
95	Гуляш	111	60/50	17,3	18,1	3,2	245
285	Чай с лимоном и сахаром	159	200	0,1	0,0	9,3	37
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
6	Салат из белокочанной капусты	11	80	1,7	3,6	8,2	72
ИТОГО:			875	29,7	31,2	114,9	841
ВСЕГО:			1470	64,7	66,1	222,7	1747

День 5: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от _____ лет



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
54	Рассольник Ленинградский	67	250/10	2,1	5,1	15,4	119
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358
289	Какао с молоком	163	200	3,3	3,1	13,6	94
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			610	16,3	22,2	106,2	707
Обед							
61	Суп картофельный с крупой	75	250	2,6	2,5	19,3	112
174	Каша перловая рассыпчатая	46	180/5	5,4	4,7	37,2	216
95	Гуляш	111	60/50	17,3	18,1	3,2	245
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
4	Бутерброд с повидлом	9	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
ИТОГО:			875	31,5	36	130,4	985
ВСЕГО:			1485	47,8	58,2	236,6	1691

День 6: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от _____ лет



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
173	Каша гречневая рассыпчатая	45	180/5	10,4	6,8	45,4	288
98	Котлета	114	90	18,2	16,3	15,6	284
236	Соус сметанный с томатом	108	30	0,3	0,9	1,5	15
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
3	Бутерброд с сыром	8	30/10	5,0	3,0	14,5	107
ИТОГО:			595	37,6	29,3	107,9	865
Обед							
68	Свекольник	82	250/10	2,0	5,1	13,7	108
138	Картофельное пюре	98	180	3,7	5,9	24,0	166
79	Рыба припущенная	94	80	18,0	5,7	0,5	125
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358
7	Салат из белокочанной капусты и свеклы	12	80	1,9	5,7	6,9	86
ИТОГО:			950	36,6	36,4	131,4	1014
ВСЕГО:			1545	74,2	65,7	239,3	1879

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 14 лет



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
196	Каша молочная «Дружба»	68	180/5	5,6	7,6	29,5	209
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			535	16,6	21,6	115,8	738
Обед							
53	Щи из свежей капусты с картошкой	66	250/10	1,7	5,6	8,4	91
212	Макаронные изделия отварные	84	180/5	6,6	4,7	39,4	230
95	Гуляш	111	60/50	17,3	18,1	3,2	245
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			805	29,3	30,7	81,9	737
ВСЕГО:			1340	46,1	52,3	197,7	1475

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 14 лет



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
138	Картофельное пюре	98	180	3,7	5,9	24,0	166
98	Котлета	114	90	18,2	16,3	15,6	284
236	Соус сметанный с томатом	108	30	0,3	0,9	1,5	15
289	Какао с молоком	163	200	3,3	3,1	13,6	94
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144
ИТОГО:			595	34,1	35,6	91	839
Обед							
61	Суп картофельный с крупой	75	250	2,6	2,5	19,3	112
95	Гуляш	111	60/50	17,3	18,1	3,2	245
173	Каша гречневая рассыпчатая	45	180/5	10,4	6,8	45,4	288
283	Чай с сахаром	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
34	Салат «Здоровье»	39	80	1,2	4,1	5,8	64
ИТОГО:			875	35,2	33,8	113,7	880
ВСЕГО:			1460	67,3	67,6	203	1687

День 9: четверг

УТВЕРЖДЕНО

Неделя: вторая

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Сезон: осенне-зимний

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 14 лет



№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
131	Плов из курицы	153	180	17,1	21,4	28,4	377
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121
6	Салат из белокочанной капусты	11	80	1,7	3,6	8,2	72
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			510	22,9	27,4	89,6	706
Обед							
54	Рассольник Ленинградский	67	250/10	2,1	5,1	15,4	119
168	Пюре гороховое	38	180/5	17,7	5,8	41,6	292
123	Печень по-строгановски	141	80/40	20,6	14,6	2,5	224
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
1	Бутерброд с маслом	6	30/10	2,4	8,6	14,6	146
ИТОГО:			855	46,9	36,5	126,7	1038
ВСЕГО:			1365	69,8	63,9	216,3	1744

День 10: пятница

УТВЕРЖДЕНО

Неделя: вторая

Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»

Сезон: осенне-зимний

Т.Н.Рязанова
(Ф.И.О.)

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 14 лет



№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
56	Борщ с капустой и картошкой	69	250/10	1,7	5,0	11,6	97
273	Булочка	145	100	7,3	11,7	55,4	358
283	Чай	157	200	0,1	0,0	9,1	35
22	Салат из сырых овощей	27	80	0,5	3,6	2,5	44
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
ИТОГО:			690	13,2	22,6	100,4	670
Обед							
138	Картофельное пюре	98	180	3,7	5,9	24,0	166
98	Котлета	114	90	18,2	16,3	15,6	284
236	Соус сметанный с томатом	108	30	0,3	0,9	1,5	15
283	Чай	157	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный		50	3,6	2,3	21,8	136
22	Салат из сырых овощей	27	80	0,5	3,6	2,5	44
4	Бутерброд с повидлом	9	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
ИТОГО:			730	29,5	36,9	109,1	896
ВСЕГО:			1420	42,7	59,5	209,5	1566