



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Конькова О.Н.
Приказ по школе от «22 апреля» 2018 г. № 107-ог

Примерное 14-ти дневное меню
ЛОУ «Солнышко»
при МБОУ «Масловская основная школа»

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
Завтрак						
17/135 с 175 с.146	Каша из пшена и риса молочная жидкая, "Дружба"	150	4,74	7,58	19,76	166,16
3 с.83 М	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
3/37 с 126	Яйцо куриное отварное	40	13	12	1	164
382 с.272	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
			27,62	31,42	53,17	605,76
Обед						
20 с 89 М	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
82 с 114 М	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83
291 с.233М	Плов из птицы	230	14,79	7,35	29,94	245,34
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			22,29	22,4	96,23	684,12
Полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	22,4	90
	Фрукт (груша)	200	0,78	0,8	30,22	118
	Фрукт (яблоко)	200	0,38	0,72	30,5	118
			4,91	4,65	103,25	449,75
	ИТОГО		74,93	77,705	252,65	1739,6

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
2 день						
завтрак						
219 с 187М	Сырники из творога с молоком сгущённым	120/30	23,23	19,22	36,73	413,57
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
			23,36	19,24	51,93	475,57
обед						
23 с 90 М	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92
№3/32с123	Суп гороховый вегетарианский	200	5,4	4,4	25,8	101,88
295с236М 19/152с18 4	Котлета куриная с капустой тушёной	80/150	2,45	11,58	9,9	157,66
№4/44 с.129	Компот из кураги	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			14,19	27,17	94,85	625,64
полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	11,2	45
	Фрукт (груша)	200	0,78	0,8	30,22	118
412с288М	Пицца школьная	100	10,09	11,1	28,26	253
	Фрукт (апельсин)	200	0,42	0	42	92
			15,04	15,03	131,81	631,75
	ИТОГО		52,21	77,31	278,59	1733

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
3 день						
завтрак						
204с181М	Макароны отварные с сыром	150/30	12,18	14,33	30,7	300,96
377с270М	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6
6с83М	Бутерброд с колбасой в/к	30/20	5,3	8,26	14,82	155
			20,64	25,27	61,46	556,56
обед						
24 с 90 М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7
82 с 114 М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,16	8,86	19,04	176,7
12с.160 312 с.243М	Рыба, тушеная с овощами в томате с пюре картофельным	80/150	10,83	11,93	36,57	297,98
№3/34 с.124	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	17,7	70,8
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			19,25	27,9	104,55	685,66
ПОЛДНИК						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	21	84
	Фрукт (апельсин)	200	0,42	0	42	92
	Фрукт (яблоко)	200	0,38	0,72	30,5	118
			4,55	3,85	113,63	417,75
	ИТОГО		44,44	57,02	279,64	1660

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
4 день						
завтрак						
212 с 185 М	Омлет с колбасой	165/45	22,11	42,63	3,81	486
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
			22,24	42,65	19,01	548
обед						
№20/156 с186	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1,65	7,09	4,91	90,05
177с.196	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	104,56
246 с207М №13/112 с.164	Гуляш из отварной говядины с рисом отварным	40/40/150	14,13	15,9	45,32	360,65
№4/44 с.129	Компот из чернослива и изюма	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			29,26	26,1	118,1	807,44
Полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	21	84
	Шоколад	50	6,05	16,85	23	265
	Фрукт (яблоко)	200	0,38	0,72	30,5	118
			10,18	20,7	94,63	325,75
	ИТОГО		61,68	89,45	231,74	1681,2

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
5 день						
завтрак						
120 с.131М	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	4,26	8,16	84,78
3 с.83 М	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
382 с.272	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
			13,16	16,1	40,57	360,38
обед						
71 с 108 М	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6
1/5 с 109	Щи со сметаной	200/10	1,64	1,36	7,16	48,26
15/125 с.170	Мясо отварное, тушенное с картофелем по домашнему	80/150	23,13	20,97	35,53	423,39
№4/44 с.129	Компот из кураги	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			30,46	23,41	98,19	723,83
Полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	11,2	45
410с287м	Ватрушка с творогом	75	8,86	15,28	24,98	272
	Фрукт (персик)	100	0,38	0,72	30,5	118
			12,99	19,13	86,81	286,75
	ИТОГО		56,61	58,64	225,57	1371

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
бдень						
завтрак						
219с187М	Оладьи с творогом с молоком сгущенным	130/20	19,13	15,83	30,25	340,59
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
			19,26	15,85	45,45	402,59
обед						
24 с 90 М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7
№3/32с123	Суп гороховый вегетарианский	200	5,4	4,4	25,8	101,88
5/52 с.133	Капуста тушёная с отварным мясом	180/50	16,84	16,91	15,64	282,05
№4/44 с.129	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			28,54	28,42	99,64	706,81
полдник						
	Йогурт	250	7,5	6,26	40,26	247,5
	Сок	200	0	0	11,2	45
	Фрукт (груша)	200	0,78	0,8	30,22	118
	Фрукт (апельсин)	200	0,42	0	42	92
	Вафли	50	2,7	15,75	29,3	268
			11,4	22,81	152,98	770,5
	ИТОГО		59,2	67,08	298,07	1879,9

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
7 день						
завтрак						
203с181М 243с206М	Сосиска отварная с макаронами отварными	80/150	15,57	30,31	43	508,29
376с.270	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
1 с 82М	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136
			18	37,82	72,89	568,29
обед						
20 с 89 М	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
103 с 124 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94,6
234 с198М 7/66 с.140	Котлеты рыбные с рисом отварным с овощами	80/150	12,86	16,67	52,61	412,22
№4/44 с.129	Компот из чернослива и изюма	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			21,07	30,05	124,13	862,6
Полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	21	84
	Фрукт (бананы)	200	3	1	42	192
	Фрукт (яблоко)	200	0,38	0,72	30,5	118
			7,13	4,85	113,63	517,75
	ИТОГО		46,2	72,72	310,65	1948,6

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
8 день						
завтрак						
219 с 187М	Сырники из творога с молоком сгущённым	120/30	23,23	19,22	36,73	413,57
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
338 с253М	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		535	23,96	19,84	66,63	542,17
обед						
24 с 90 М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7
82 с 114 М	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83
284 с.228М	Запеканка картофельная с мясом	150/80	32,13	40,33	38,23	627,59
№4/44 с.129	Компот из кураги	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			39,87	51,38	105,17	1033,5
полдник						
	Сок	200	0	0	11,2	45
	Фрукт (груша)	200	0,78	0,8	30,22	118
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,48	234,34
			11,36	13,83	91,03	521,09
	ИТОГО		75,19	85,05	262,83	2096,7

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
9 день						
завтрак						
	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,07	7,82	20,25	171,62
377с270М	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6
6с83М	Бутерброд с колбасой в/к	30/20	5,3	8,26	14,82	155
№3/37 с.126	Яйцо куриное отварное	40	13	12	1	164
			26,53	30,76	52,01	591,22
обед						
№20/156 с186	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1,65	7,09	4,91	90,05
177с.196	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	104,56
268 с 220 М №2/24с119	Котлета мясная с вермишелью, политая маслом	80/150/10	24,3	32,4	56	615,72
№3/34 с.124	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	17,7	70,8
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			38,39	42,6	119,52	1021,3
полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	21	84
	Фрукт (яблоко)	200	0,38	0,72	30,5	118
	Фрукт (апельсин)	200	0,42	0	42	92
			4,55	3,85	113,63	417,75
	ИТОГО		69,47	77,21	285,16	2030,3

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
10 день						
завтрак						
212 с 185 М	Омлет с колбасой	165/60	22,11	42,63	3,81	486
376с.270	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
			22,18	42,65	18,81	546
обед						
23 с 90 М	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92
№3/32с123	Суп гороховый вегетарианский	200	5,4	4,4	25,8	101,88
12/104 с 160 310с242М	Суфле из отварной курицы с картофелем отварным с маслом	80/150	19,58	23,64	26,53	352,19
№4/44 с.129	Компот из чернослива и изюма	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			31,32	39,23	111,48	820,17
ПОЛДНИК						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Фрукт (персик)	100	0,38	0,72	30,5	118
412с288М	Пицца школьная	100	10,09	11,1	28,26	253
	Фрукт (груша)	200	0,78	0,8	30,22	118
			15	15,75	109,11	612,75
	ИТОГО		68,5	97,63	239,4	1978,9
	ИТОГО за 10 дней		608,43	759,82	2664,30	18119

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
11 день						
завтрак						
173с163М	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/10	8,64	11,06	44,32	312
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
3 с.83 М	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
			14,57	19,38	74,35	531
обед						
24 с 90 М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7
82 с 114 М	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83
246 с207М 203 с181М	Гуляш из отварной говядины с макаронами отварными	40/40/150	20,91	14,97	45,83	372,4
№4/44с129	Компот из кураги	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			28,65	26,02	112,77	778,28
Полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	11,2	45
	Фрукт (яблоко)	200	0,38	0,72	30,5	118
	Конфеты	40	1,25	9,45	35,05	225,5
	Фрукт (бананы)	200	3	1	42	192
			8,38	14,3	138,88	704,25
	ИТОГО		51,6	59,7	326	2013,5

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
12 день						
завтрак						
204с181М	Макароны отварные с сыром	150/30	12,18	14,33	30,7	300,96
382 с.272	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
1 с 82М	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136
			18,62	25,36	63,17	555,56
обед						
71 с 108 М	Огурец свежий	75	0,53	0,08	1,43	9
82 с 114 М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	3,16	8,86	19,04	176,7
5/53 с 134 7/66 с.140	Рыба тушеная с овощами в томате рисом отварным	80/150	21,96	13,41	65,85	471,91
№3/34 с.124	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	17,7	70,8
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			29,95	23,38	131,61	868,59
Полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	11,2	45
	Фрукт (груша)	200	0,78	0,8	30,22	118
410с287м	Ватрушка с творогом	75	8,86	15,28	24,98	272
	Фрукт (яблоко)	200	0,38	0,72	30,5	118
			13,77	19,93	117,03	676,75
	ИТОГО		62,34	68,67	311,81	2100,9

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
13 день						
Завтрак						
174 с.164М	Каша вязкая молочная из риса	150	6	10,85	42,95	294
3 с.83 М	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,8	8,3	14,83	157
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
			11,93	19,17	72,98	513
Обед						
24 с 90 М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7
1/5 с 109	Щи со сметаной	200/10	1,64	1,36	7,16	48,26
№13/111 с.163 №1/7с.110	Тефтели из говядины с пюре картофельным	80/150	19,94	19,74	21,66	344,06
№4/44 с.129	Компот из чернослива и изюма	200	1,04	-	26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			27,88	28,21	87,02	715,2
Полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	22,4	90
№2/26 с.120	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Булочка домашняя	100	3,65	6,4	34,6	210,5
			13	15,93	85,33	537,05
	ИТОГО		52,81	63,31	245,33	1765,3

№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
14 день						
Завтрак						
219 с 187М	Сырники из творога с молоком сгущённым	120/30	23,23	19,22	36,73	413,57
6с83М	Бутерброд с колбасой в/к	30/20	5,3	8,26	14,82	155
377с270М	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
			28,66	27,5	66,75	630,57
Обед						
23 с 90 М	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92
177с.196	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	104,56
285 с.229М 203 с 181М	Бефстроганов из отварной говядины с макаронами отварными	80/150	21,99	13,14	46,34	389,4
№4/44 с.129	Компот из кураги	200	1,04		26,96	112
	Хлеб ржаной	34	2,42	0,31	14,96	74,43
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,72	12,63	65,75
			36,47	26,41	118,81	860,06
Полдник						
	Йогурт	125	3,75	3,13	20,13	123,75
	Сок	200	0	0	22,4	90
	Печенье	50	3,65	6,4	34,6	210,5
	Фрукт (бананы)	200	3	1	42	192
			10,4	10,53	119,13	616,25
	ИТОГО		75,53	64,44	304,69	2106,9
	ИТОГО за 14 дней		242,28	256,12	1187,83	7986,6