



**Примерное 10-дневное меню
 БОУ «Новогоднская средняя школа»
 на 2022-2023 учебный год
 (5-11 классы)**

День недели	№ техно логической карты	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1		Обед 1. Борщ с картофелем с капустой 2. Плов с курицей 3. Хлеб 4. Компот из сухофруктов ИТОГО	0,200 0,200 0,040 0,200 0,640	3,19 15,2 3,04 0,59 22,02	2,65 13,2 0,36 0,00 16,21	4,89 33,40 18,76 28,22 85,27	58,67 394,8 92,4 116,0 661,87
2		Обед 1. Свежая капуста 2. Суп картофельный с макаронами 3. Макароны отварные 4. Котлета 5. Хлеб 6. Чай с сахаром	0,075 0,200 0,150 0,080 0,040 0,200	1,5 2,2 1,25 2,36 3,04 0,08	6,3 1,6 2,47 2,50 0,36 0,01	4,9 16,8 18,03 8,18 18,76 10,99	28,0 95,6 161,23 143,38 92,4 56,85

					10,43	13,24	77,66	577,46
	ИТОГО	0,745						
3	Обед 1.Суп гороховый 2.Гречка рассыпчатая 3.Рыба запечённая 4.Хлеб 5.Компот из кураги ИТОГО	0,200 0,150 0,050 0,040 0,200 0,640	1,18 6,68 5 3,04 0,59 16,49		2,56 4,61 4,1 0,36 0,00 11,63	7,65 4,83 8,6 18,76 28,22 68,06	84,59 255,33 39,4 92,4 116,0 587,72	
4	Обед 1.Суп вермишелевый 2.Макаронны отварные 3. Гуляш 4.Хлеб 5.Кисель на ягодных концентратах ИТОГО	0,200 0,150 0,050 0,040 0,200 0,570	2,2 1,25 13,3 3,04 0,00 19,79		1,6 2,47 9,2 0,36 0,00 13,63	16,8 18,03 6,0 18,76 18,0 77,59	95,6 161,23 244,0 92,4 74,0 667,23	
5	Обед 1.Суп с мясными фрикадельками 2.Картофельное пюре 3.Котлета 4.Хлеб 5.Чай с сахаром ИТОГО	0,200 0,150 0,085 0,040 0,200 0,475	3,4 1,24 2,36 3,04 0,08 10,12		1,8 4,09 2,50 0,36 0,01 8,76	4,6 0,85 8,18 18,76 10,99 43,38	48,0 128,32 143,38 92,4 56,85 466,79	
6	Обед 1.Щи со свежей капустой 2.Плов с курицей 3.Хлеб 4.Компот из сухофруктов ИТОГО	0,200 0,230 0,040 0,200 0,670	1,6 10,76 3,04 0,59 15,99		0,20 4,0 8,38 0,36 17,64	7,2 29,69 18,76 28,22 83,87	78,0 306,64 92,4 116,0 593,04	
7	Обед							

1-4 классы

День недели	№ техно логической карты	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1		Завтрак 1. Каша манная 3. Хлеб	0,200 0,040	5,8 3,04	8,8 0,36	41,0 18,76	255,6 92,4

	4. Чай с сахаром	0,200	0,08	0,01	10,99	56,85
	ИТОГО	0,460	8,92	9,17	70,75	404,85
	Обед					
	1. Борщ с картофелем с капустой	0,200	3,19	2,65	4,89	58,67
	2. Плов с курицей	0,200	15,2	13,2	33,4	394,8
	3. Хлеб	0,040	3,04	0,36	18,76	92,4
	4. Компот из сухофруктов	0,200	0,59	0,00	28,22	116,0
	5. Яблоко	0,150	0,52	0,34	22,82	104,0
	ИТОГО	0,790	22,54	16,55	226,77	765,87
2	Завтрак					
	1. Хлеб с маслом	0,050	3,3	14,86	18,94	224,6
	2. Чай с сахаром	0,200	0,08	0,01	10,99	56,85
	ИТОГО	0,250	3,38	14,87	29,93	281,45
	Обед					
	1. Свежая капуста	0,075	1,5	6,3	4,9	28,00
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	0,200	2,2	1,6	16,8	95,6
	3. Макароны отварные	0,150	1,25	2,47	18,03	161,23
	4. Котлета	0,080	2,36	2,50	8,18	143,38
	5. Хлеб	0,040	3,04	0,36	18,76	92,4
	6. Чай с сахаром	0,200	0,08	0,01	10,99	56,85
	7. Булочка	0,075	6,4	12,6	41,1	258,0
	ИТОГО	0,820	16,83	25,84	118,70	835,46
3	Завтрак					
	1. Хлеб с повидлом	0,060	2,6	3,4	32,6	168,9
	2. Чай с сахаром	0,200	0,08	0,01	10,99	56,85
	ИТОГО	0,260	2,68	3,41	43,59	225,75
	Обед					
	1. Суп гороховый	0,200	1,18	2,56	7,65	84,59
	2. Гречка отварная	0,150	6,68	4,61	4,83	255,33
	3. Рыба запечённая	0,050	5,00	4,1	8,6	39,4
	4. Хлеб	0,040	3,04	0,36	18,76	92,4
	5. Компот из кураги	0,200	0,59	0,00	28,22	116,0

		Обед 1.Щи со свежей капустой 2.Плов с курицей 3.Хлеб 4.Компот из сухофруктов 5.Печенье ИТОГО	0,200 0,230 0,040 0,200 0,050 0,720	1,6 10,76 3,04 0,59 1,9 17,89	4,0 8,38 0,36 0,0 4,5 17,24	7,2 29,69 18,76 28,22 16,5 100,37	78,0 306,64 92,4 116,0 115,0 708,04
7		Завтрак 1.Суп молочный 2.Чай с сахаром ИТОГО Обед 1.Борщ с картофелем и капустой 2.Гречка отварная 3.Гуляш с мясом курицы 4.Хлеб 5.Чай с сахаром 6.Булочка ИТОГО	0,200 0,200 0,400 0,200 0,150 0,050 0,040 0,200 0,075 0,715	3,36 0,08 3,44 3,19 6,68 13,3 3,04 0,08 6,4 32,69	4,05 0,01 4,06 2,65 4,61 9,2 0,36 0,01 12,6 29,43	20,53 10,99 31,52 4,89 4,83 6,0 18,76 10,99 41,1 86,57	234,24 56,85 291,09 58,67 265,33 244,0 92,4 56,85 258,0 965,25
8		Завтрак 1. Яйцо вареное 2. Чай с сахаром ИТОГО Обед 1.Свежая капуста 2.Суп крестьянский с крупой 3.Картофель тушёный 4.Хлеб 5.Кисель на ягодных концентратах 6.Сок ИТОГО	0,040 0,200 0,240 0,075 0,200 0,200 0,915	3,86 0,08 3,94 1,5 1,82 1,25 3,04 0,00 0,8 8,41	4,28 0,01 4,29 6,3 4,34 2,47 0,36 0,00 0,8 14,27	0,32 10,99 11,31 4,9 8,16 18,03 18,76 18,0 19,6 87,45	62,80 56,85 119,65 28,0 116,22 161,23 92,4 74,0 84,0 527,85

9	<p><u>Завтрак</u> 1.Хлеб с маслом 2.Чай с сахаром ИТОГО</p> <p><u>Обед</u> 1.Суп гороховый 2.Макаронны отварные 3.Котлета 4.Хлеб 5.Чай с сахаром 6.Печенье ИТОГО</p>	0,050 0,200 0,250 0,200 0,150 0,085 0,040 0,200 0,050 0,185	3,3 0,08 3,38 1,18 1,25 2,36 3,04 0,08 1,9 9,81	14,86 0,01 14,87 2,56 2,47 2,50 0,36 0,01 4,5 12,4	18,94 10,99 29,93 7,65 18,0 8,18 18,76 10,99 16,5 80,11	224,6 56,85 281,45 84,59 161,23 143,38 92,4 56,85 115,0 653,45
10	<p><u>Завтрак</u> 1.Хлеб с повидлом 2.Чай с сахаром ИТОГО</p> <p><u>Обед</u> 1.Суп лапша на курином бульоне 2.Гречка рассыпчатая 3.Гуляш с мясом курицы 4.Хлеб 5.Компот из кураги 6.Сок ИТОГО</p>	0,060 0,200 0,260 0,200 0,150 0,050 0,040 0,200 0,200 0,840	2,6 0,08 2,68 30 6,68 13,3 3,04 0,59 0,8 54,41	3,4 0,01 3,41 2,0 4,61 9,2 0,36 0,00 0,8 16,97	32,6 10,99 43,59 61,6 4,83 6,0 19,76 28,22 19,6 139,01	168,9 56,85 225,75 143,2 255,33 244,0 92,4 116,0 84,0 934,93