

Утверждаю
 Директор БОУ
 «Новоягодинская средняя школа»
 _____ О.В.Громова
 « 9 » января 2024г

**Примерное 10-дневное меню
 БОУ «Новоягодинская средняя школа»
 на 2023-2024 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	0,200	3,19	2,65	4,89	58,67
		2. Плов с курицей	0,200	15,2	13,2	33,40	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
		ИТОГО	0,640	22,02	16,21	85,27	661,87
2		Обед					
		1. Свежая капуста	0,075	1,5	6,3	4,9	28,0
		2. Суп картофельный с макаронами	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

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.Макароны 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.Борщ с картофелем и капустой 2.Гречка рассыпчатая	0,200 0,150	3,19 6,68	2,65 4,61	4,89 4,83	58,67 255,33

		3.Гуляш с мясом курицы	0,050	13,3	9,2	6,0	244,0
		4.Хлеб	0,040	3,04	0,36	18,76	92,4
		5.Чай с сахаром	0,200	0,08	0,01	10,99	56,85
		ИТОГО	0,640	26,29	16,83	45,47	707,25
8		Обед					
		1.Свежая капуста	0,075	1,5	6,3	4,9	28
		2.Суп крестьянский	0,200	1,82	4,34	8,16	116,22
		3.Картофель тушёный	0,200	1,25	2,47	18,03	161,23
		4.Хлеб	0,040	3,04	0,36	18,76	92,4
		5.Кисель на ягодных концентратах	0,200	0,00	0,0	18,0	74,0
		ИТОГО	0,715	7,61	13,47	67,85	443,85
9		Обед					
		1.Суп гороховый	0,200	1,18	2,56	7,65	84,59
		2.Макароны отварные	0,150	1,25	2,47	18,03	161,23
		3.Котлета	0,085	2,36	2,50	8,18	143,38
		4.Хлеб	0,040	3,04	0,36	18,76	92,4
		5.Чай с сахаром	0,200	0,08	0,01	10,99	56,85
		6.Коржик	0,150	6,5	12,0	67,0	245,0
		ИТОГО	0,825	14,41	19,9	130,61	783,45
10		Обед					
		1.Суп-лапша со сметаной	0,200	30,0	2,0	61,6	143,2
		2.Гречка рассыпчатая	0,150	6,68	4,61	4,83	255,33
		3.Гуляш с мясом курицы	0,050	13,3	9,2	6,0	244,0
		4.Хлеб	0,040	3,04	0,36	19,76	92,4
		5.Компот из кураги	0,200	0,59	0,00	28,22	116,0
		ИТОГО	0,640	53,61	16,17	119,41	851,93

1-4 классы

День недели	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1		<u>Завтрак</u> 1.Бутерброд с маслом 2.Чай с сахаром	0,050 0,200	3,3 0,08	14,86 0,01	18,94 10,99	224,6 56,85
		ИТОГО	0,250	3,38	14,87	29,93	281,45

		<u>Обед</u> 1. Борщ с картофелем с капустой 2. Плов с курицей 3. Хлеб 4. Компот из сухофруктов 5. Яблоко ИТОГО	0,200 0,200 0,040 0,200 0,150 0,790	3,19 15,2 3,04 0,59 0,52 22,54	2,65 13,2 0,36 0,00 0,34 16,55	4,89 33,4 18,76 28,22 22,82 226,77	58,67 394,8 92,4 116,0 104,0 765,87
2		<u>Завтрак</u> 1. Каша манная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб ИТОГО <u>Обед</u> 1. Свежая капуста 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3. Макароны отварные 4. Котлета 5. Хлеб 6. Чай с сахаром 7. Булочка ИТОГО	0,200 0,200 0,040 440 0,075 0,200 0,150 0,080 0,040 0,200 0,075 0,820	5,8 0,08 3,04 8,92 1,5 2,2 1,25 2,36 3,04 0,08 6,4 16,83	8,8 0,01 0,36 9,17 6,3 1,6 2,47 2,50 0,36 0,01 12,6 25,84	41,0 10,99 18,76 70,75 4,9 16,8 18,03 8,18 18,76 10,99 41,1 118,70	255,6 56,85 92,4 404,85 28,00 95,6 161,23 143,38 92,4 56,85 258,0 835,46
3		<u>Завтрак</u> 1. Хлеб с повидлом 2. Чай с сахаром ИТОГО <u>Обед</u> 1. Суп гороховый 2. Гречка отварная 3. Рыба запечённая 4. Хлеб 5. Компот из кураги 6. Сок	0,060 0,200 0,260 0,200 0,150 0,050 0,040 0,200 0,200	2,6 0,08 2,68 1,18 6,68 5,00 3,04 0,59 0,8	3,4 0,01 3,41 2,56 4,61 4,1 0,36 0,00 0,8	32,6 10,99 43,59 7,65 4,83 8,6 18,76 28,22 19,6	168,9 56,85 225,75 84,59 255,33 39,4 92,4 116,0 84,0

		ИТОГО	0,840	17,29	12,43	87,66	671,72
4		<u>Завтрак</u>					
		1.Каша ячневая	0,220	17,3	8,6	125,2	699,2
		2.Хлеб	0,040	3,04	0,36	18,76	92,4
		3.Чай с сахаром	0,200	0,08	0,01	10,99	56,85
		ИТОГО	0,460	20,42	8,97	154,95	848,45
		<u>Обед</u>					
		1.Огурец в нарезке	0,100	0,72	0,09	2,90	11,0
		2.Суп вермишелевый	0,200	2,2	1,6	16,8	95,6
		3.Макаронны отварные	0,150	1,25	2,47	18,03	161,23
		4. Гуляш	0,050	13,3	9,2	6,0	244,0
		5.Хлеб	0,040	3,04	0,36	18,76	92,4
		6.Кисель на ягодных концентратах	0,200	0,00	0,00	18,0	74,0
		7.Печенье	0,050	1,9	4,5	16,5	188,7
		ИТОГО	0,790	22,41	18,22	96,99	1170,63
5		<u>Завтрак</u>					
		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
		<u>Обед</u>					
		1.Суп с мясными фрикадельками	0,200	3,4	1,8	4,6	48,0
		2.Картофельное пюре	0,150	1,24	4,09	0,85	128,32
		3.Котлета	0,085	2,36	2,50	8,18	143,38
		4.Хлеб	0,040	3,04	0,36	18,76	92,4
		5.Чай с сахаром	0,200	0,08	0,01	10,99	56,85
		6.Сок	0,200	0,8	0,8	19,6	84,0
		ИТОГО	0,675	10,92	9,56	62,98	550,79
6		<u>Завтрак</u>					
		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
		<u>Обед</u>					

		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		<u>Завтрак</u> 1.Суп молочный 2.Чай с сахаром ИТОГО <u>Обед</u> 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		<u>Завтрак</u> 1. Яйцо вареное 2.Чай с сахаром ИТОГО <u>Обед</u> 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 0,040 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		<u>Завтрак</u>					

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