



Утверждено: *Л. Мост*
Директор МКОУ Новомировской
средней общеобразовательной школы
Л.В. Чеботкина
Л.В. Чеботкина / 150 А
от 07.11.2022

Примерное

десятидневное меню

МКОУ Новомировская средняя общеобразовательная школа

осень-зима

7-11 лет

Возраст/порция	Наименование блюда, № тех.карт	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
обед													
7-11л 100 гр.	Салат из огурцов с рас.маслом № 1	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
7-11л 250 гр.	Шн со сметаной из св.капусты с мясом птицы № 9	2,275	6,765	12,05	118	0	0,129	0,155	4,66	13,93	21,74	219,98	3,12
7-11л 150 гр.	Гречка отварная со сл. маслом № 14	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
7-11 90гр.	Котлета № 21	18,206	17,574	7,939	263,52	0	0,949	0,1502	4,652	2	18,14	203,99	3,031
7-11 50 гр.	Соус томатный красный №27	6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
7-11 200 гр.	Чай с лимоном № 28	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
7-11 17гр.	Сыр № 36	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,04	0,01	0	0	10,4	0	0,46
7-11л 40 гр.	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0,004	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
ИТОГО		35,507	40,819	77,637	825,25	0,07	1,379	0,3952	28,247	83,01	99,5	638,83	9,651

обед		Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л	60 гр.		Овощная нарезка № 4	11,62	7,08	5,19	69,25	0	0,02	0,08	1,1	0	41	188	4
7-11л	250 гр.		Борщ со сметаной и мясом птицы № 10	19,517	18,492	17,64	319,58	0,02	0,148	0,112	1,79	43,53	58	96,3	1,28
7-10л	100 гр.		Макаронны отварные № 15	7,484	7,58	39,764	253,88	0,03	0,1508	0,0576	1,324	0	16,92	72	0,916
7-11л	100гр.		Курица тушенная в соусе № 22	18,8571	13,0286	0,4571	194,2856	0	0,5158	0,131	0	0,9661	81,98	0	6,71169
7-11л	200 гр.		Йогурт № 29	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
7-11л	40 гр.		Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,38	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
ИТОГО				44,091	49,738	161,091	934,08	0,05	1,0846	0,4906	7,814	48,4961	244,9	588,3	17,70769

обед	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	3												
			белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
	7-11л 100 гр.	Салат со свеклой и сметаной № 3	1,7	2,8	7,7	66,6	25,6	0,027	0,044	0,3251	3,39	22,28	39,6	0,773	
	7-11л 250 гр.	Суп с макаронами на курице, бульоне № 11	10,02	11,81	20,67	230,9	-	0,09	0,15	-	15,8	89	-	1,8	
	7-11л 150 гр.	Жаркое по Домашнему с курицей № 16	16,3	17,9	27,9	335,7	-	0,24	0,17	-	31,3	35,2	-	3,5	
	7-11 200 гр.	Чай с сахаром № 30	0	0	9,98	37,9	-	-	-	-	-	-	-	-	
	7-11л 40 гр.	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36	
	ИТОГО		32,94	33,35	87,13	788,1	25,6	0,541	0,436	3,0451	50,49	172,88	214	9,433	

обед	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
	7-11л 100 гр.	Салат из св.огурцов и помидор с раст. Маслом №1	1,05	0,19	3,64	20,48	0	0,06	0,03		16,76	13,41	24,9	0,86
	7-1лм 250 гр.	Суп " Крестьянский" № 12	5,99	7,54	15,35	148,28	1,28	0,08	0	0	0,04	40,09	43,73	0,38
	7-11л 150 гр.	Рис отварной № 17	7,248	13,075	47,087	209,7	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754
	7-11 100 гр.	Рыба запеченная № 23	7,14	7,62	35,28	141,88	0	0,24	0,048	1,02	0	30,24	166,08	1,92
	7-11л 200 гр.	Сок № 31	0,44	0,23	31,8	128,4	0	0,0165	0,011	0,165	90,75	9,3	6,5	1,285
	7-11 50 гр.	Соус томатный красный №27	1,285	10,073	5,779	119,58	0,023	0,031	0,033	0,295	1,795	24,85	28,8	0,32
	7-11л 40 гр.	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,3
	ИТОГО		28,073	39,568	159,816	885,32	1,371	1,035	0,5	8,8275	169,865	232,49	702,51	11,819

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 100 гр.	Салат картофельный с зеленым горошком № 5	2,005	5,225	11,21	10,37	0	0,0835	0,06	1,034	27,5	35,15	56,8	0,755
7-11л 250 гр.	Борщ со сметаной и мясом птицы № 10	19,517	18,492	17,64	319,58	0,02	0,148	0,112	1,79	43,53	58	96,3	1,28
7-11л 150 гр.	Гречка отварная со сл. маслом № 14	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
7-11 110 гр.	Гуляш № 24	12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
7-11 17гр.	Сыр № 36		7,57	19,57	161,3		0,04	0,01			10,4		0,46
7-11 200 гр.	Какао № 32	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04			1,3	122	90	0,56
7-11л 40 гр.	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04
ИТОГО		36,248	44,663	156,867	1084,41	0,07	3,3875	0,4605	11,139	74,08	316,34	812,13	12,05

Обед	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	6 калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
	7-11л	100 гр.	Салат из огурцов с раст. маслом № 1	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
	7-11л	250 гр.	Суп с макаронами с курицей № 11	10,02	11,81	20,67	230,9	0	0,09	0,15	0	15,8	89	0	1,8
	7-11л	150 гр.	Гречка отварная с слив. маслом № 14	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
	7-11л	100 гр.	Тефтель № 25	18,562	20,086	27,805	90,419	0	0,129	0,155	4,66	2	21,74	219,98	3,12
	7-11л	200 гр.	Чай с сах. № 30	0	9,98	37,9	99	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	7-11л	40 гр.	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
ИТОГО			41,828	57,776	147,373	874,399	0,04	0,816	0,547	29,565	39,72	209,06	756,74	13,61	

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
7-11л 80 гр.	Свекла с черносливом №6	1,7	5,1	19,4	135,2	3,8	0,024	0,025	0,641	3,29	30	47	1,279
7-11л 250 гр.	Щи со сметаной из св. капусты с мясом птицы №9	2,275	6,765	12,00	118	0	0,129	0,155		13,93	21,74	219,98	3,12
7-11л 120 гр.	Пюре картофельное со слив. маслом № 18	11,9	7,1	5,6	135	0,85	0,12	0,05	0,8	11,8	20	63	1
7-11л 120 гр.	Бедро №26	15,786	25,249	4,584	210	0	0,5158	0,131	0	0,9961	81,98	0	6,7169
7-11л 200 гр.	Сок № 31	0	0	24	96	0,03	2	0,013	1,13	18,2	11	13,3	0,07
7-11л 40 гр.	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
ИТОГО		34,306	38,289	74,464	811,2	4,68	3,0188	0,464	5,971	48,2161	197,72	561,28	16,3859

обед	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех карты	8											
			белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
	7-11л 100 гр.	Овощная нарезка №4	1,7	5,1	19,4	135,2	3,8	0,024	0,052	0,641	3,29	30,78	47	1,279
	7-11л 250 гр.	Борщ со сметаной и мясом птицы кат. А № 62 птицы №10	19,517	18,492	17,64	319,58	0,02	0,148	0,112	1,79	43,53	58	96,3	1,28
	7-11л 180 гр.	Плов из мяса говядины № 19	8,1	8,15	17,1	175,5	0,17	0,01	0,01	0	0,38	4,94	31,15	0,35
	7-11л 200 гр.	Кисель № 33	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04			1,3	122	90	0,56
	7-11л 40 гр.	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04
	ИТОГО		37,757	36,332	100,51	892,48	4	2,982	0,282	6,511	48,5	255,32	526,05	8,509

№	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	9													
			белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe		
	7-11л 80 гр.	Салат Винегрет №7	2,005	5,225	11,21	10,37	0	0,0835	0,06	1,034	27,5	35,15	56,8	0,755		
	7-11л 250 гр.	Суп с горохом и гречихой, и мясом курицы №13	4,515	5,91	27,21	172,13	0	0,2515	0,1095	1,86	28,75	57,73	173,81	2,355		
	7-11л 150 гр.	Макароны Отвар. №15	7,484	7,58	39,764	253,88	0,03	0,1508	0,0576	1,324	0	16,92	72	0,916		
	7-11 90 гр.	Гуляш №24	12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015		
	7-11 200 гр.	Компот из сухофруктов № 34	0,6	0	29	111,2	0,2	0,006	0,02	0,4996	0,4	25,2	39,6	0,6		
	7-11л 40 гр.	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,87	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36		
	ИТОГО		32,079	36,323	136,724	900,61	0,23	0,7508	0,4296	10,6476	58,4	179,95	654,96	10,001		

Возраст/порции	Наименование блюда, № тех. карты	10											
		белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
7-11л 100 гр.	Салат из печени № 8	1,23	5,21	6,95	80,47	0,6	0,06	0,05	1,1976	14,1	19,94	73,2	0,78
7-11л 250 гр.	Щи со сметаной из свеклапсты с мясом птицы №9	2,275	6,765	12,05	118	0	0,129	0,155	4,66	13,93	21,74	219,98	3,12
7-11л 180 гр.	Рагу с мясом курицы № 20	12,56	11,72	15,2	216,52	0,15	0,07	0,15	0	11,33	36,8	108,2	1,92
7-11л 17 гр.	Сыр № 36	3,12	7,57	19,57	161,3		0,04	0,01			10,4		0,46
7-11л 200 гр.	Кофейный напиток № 35	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
7-11л 40 гр.	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	396	261,6	5,04
ИТОГО		24,935	33,085	95,74	769,29	0,75	3,079	0,493	10,1376	43,36	498,88	676,98	11,92