



Утверждено: *Л. Мест*

Директор МКОУ Новомировской  
средней общеобразовательной школы  
Л.В. Чеботина

*Итого: 1504 от 07.11.2022*

Примерное

десятидневное меню

МКОУ Новомировская средняя общеобразовательная школа

весна - лето

бюджет

Возраст/порция	Наименование блюда, № тех.карт	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
12-18л 300 гр.	Щи 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
12-18л 200 гр.	Чай с сахаром № 30	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0
12-18л 80 гр.	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,9	3,4	0	33	218	4,2
<b>ИТОГО</b>		7,195	7,605	42,91	272,9	0	0,359	1,055	8,06	13,93	54,74	437,98	7,32

обед		Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	Углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
12-18л	300 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	
12-18л	200 гр.	Чай с сахаром № 30	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6	
12-18л	80 гр.	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,023	0,09	3,4	0	33	218	4,2	
ИТОГО				44,091	49,738	161,091	934,08	0,02	0,191	0,222	5,39	47,53	105	328,3	6,08



обед		Возраст/ порция	Наименование блюда, № - тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
12-18л	300 гр.	Суп " Крестьянский" № 12	0,6	1,86	2,14	28,4	0,46	0	0	0	0	3,57	35,09	6,99	0,33
12-18л	200 гр.	Чай с сахаром № 30	0	0	9,99	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12-18л	80 гр.	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,3	
ИТОГО			0	0	9,98	37,9	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0
			5,52	2,7	42,99	221,2	0,46	0,23	0,09	3,4	3,57	68,09	224,99	4,63	

обед		Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
12-18л	300 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	
12-18л	200 гр.	Чай с сахаром № 30	1,9	5,6	10	99	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71	
12-18л	80 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	0,02	2,974	0,312	8,56	45,03	112,7	474,7	8,03

обед		6												
Возраст/ порция	Наименование блюда, № - тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
12-18л 300 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	
12-18л 200 гр.	Чай с сахаром № 30	0	9,98	37,9	99	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71	
12-18л 80 гр.	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2	
ИТОГО		14,94	22,63	79,45	446,9	0	0,386	0,332	6,09	17,3	137,1	334,8	7,71	

Возраст/ порция		Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
12-18л	300 гр.	Щи со сметаной из свежей капусты с мясом птицы № 9	2,275	6,76	5	118	0	0,129	0,155	-	13,93	21,74	219,98	3,12
12-18л	200 гр.	Чай с сахаром № 30	0	0	9,98	37,9								
12-18л	80 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			7,195	7,6	35,86	272,9	0	0,359	0,245	3,4	13,93	54,74	437,98	7,32

обед



обед		Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
12-18л	300 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	
12-18л	200 гр.	Чай с сахаром № 30	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
12-18л	80 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			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			24,437	19,362	48,5	474,48	0,02	2,908	0,22	5,87	43,53	97,6	357,9	6,32	

обед		Возраст/ порции	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
12-18л	200 гр.	Отварные макароны № 15	7,484	7,58	39,764	253,38	0,03	0,1508	0,0576	1,324	0	16,92	72	0,916	
12-18л	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	
12-18л	80 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			13,004	8,45	89,644	482,08	0,23	0,3408	0,1496	4,5436	0,4	68,52	286	4,876	

обед

Возраст/ порция	Наименование Блюда, № тех карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
12-18л 300 гр.	Ши 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
12-18л 200 гр.	Чай с лимоном № 30	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
12-18л 80 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
<b>ИТОГО</b>		7,195	7,635	47,9	291,85	0	2,889	0,263	8,74	13,93	418,04	481,58	8,16