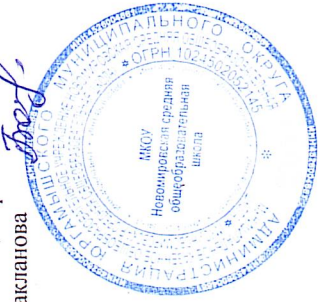


Утверждено

Директор МКОУ Новомировской
средней общеобразовательной школы
И.А. Бакланова



Примерное

десятидневное меню

МКОУ Новомировская средняя общеобразовательная школа
осень-зима

7-11 лет

1 Понедельник

Обед	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л 100 гр.	Салат из моркови с яблоком № 38	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
	7-11л 200 гр.	Борщ с капустой и картофелем № 170	10,02	11,81	20,67	230,9	0	0,09	0,15	0	15,8	89	0	1,8
	7-11л 150 гр.	Каша рассыпчатая Гречневая № 679	7,19	8,87	35,39	25	0,17	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
	7_11л 100гр.	Тефтели мясные № 286	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 сахаром № 943	0	9,98	37,9	99	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	7-11л 50 гр.	Хлеб пшеничный №878	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	Итого		41,822	57,776	147,365	641,419	0,17	0,816	0,547	29,565	39,72	209,06	756,74	13,61

2 Вторник

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 80 гр.	Салат витаминный с растительным маслом № 40	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 200 гр.	Рассольник Петербургский № 197	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.	Пюре картофельное № 694	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 80 гр.	Гуляш № 591	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.	Какао с молоком № 959	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04			1,3	122	90	0,56
7-11л 50 гр.	Хлеб пшеничный №878	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	3,3475	0,4505	11,139	74,08	305,94	812,13	11,59

3 Среда

№	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л	60 гр.	Салат из свеклы № 33	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	200 гр.	Суп картофельный с лапшой домашней №140	10,02	11,81	20,67	230,9	-	0,09	0,15	-	15,8	89	-	1,8
7-11л	100 гр.	Жаркое по-домашнему № 436	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 № 943	0	0	9,98	37,9	-	-	-	-	-	-	-	-
7-11л	50 гр.	Хлеб пшеничный №878	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

4 Четверг

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 80 гр.	Салат картофельный с зеленым горошком №52	3,3	10	10,1	144	0	0,05	0,05	0	6,64	16,35	0	0,82
7-11л 200 гр.	Борщ со сметаной и мясом птицы № 170	1,81	4,91	125,25	102,5	0	0,05	0	0	10,29	44,38	53,23	1,19
7- 10л 150 гр.	Макароны отварные № 688	5,52	4,52	26,45	168,45	21	0,06	0	0	0	4,86	37,17	1,11
7-11л 80гр.	Бифстроганов из печени №82	22,06	18,23	5,88	276,25	53,75	0,06	0	0	0,03	68,13	166,13	2,03
7-11л 100 гр.	Йогурт № 444	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
7-11л 50 гр.	Хлеб пшеничный №878	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	74,75	0,47	0,16	3,6	20,96	180,72	488,53	9,95

5 Пятница

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 моркови с яблоками №38	1,08	0,18	8,62	40,4	0	0,05	0	0	6,25	24,28	44	1,08
	7-11л 250 гр.	Суп гороховый на мясном бульоне №32	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.	Макаронны Отвар. №688	7,484	7,58	39,764	253,88	0,03	0,1508	0,0576	1,324	0	16,92	72	0,916
	7-11л 80 гр.	Гуляш №591	12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
	7-11л 200гр.	Коф. напиток с молоком №199	0,6	0	29	111,2	0,2	0,006	0,02	0,4996	0,4	25,2	39,6	0,6
	7-11л 50 гр.	Хлеб пшеничный № 878	4,92	0,87	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36
	ИТОГО		31,154	31,278	134,134	930,64	0,23	0,7173	0,3696	9,6136	37,15	169,08	642,16	10,326

6 Понедельник

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 80 гр.	Салат картофельный с зеленым горошком №52	3,12	7,57	19,57	161,3	0	0,04	0,01	0	0	10,4	0	0,46
7-11л 200 гр.	Суп с рыбными консервами №87	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.	Макаронные изделия №688	12,56	11,72	15,2	216,52	0,15	0,07	0,15	0	11,33	36,8	108,2	1,92
7-11 л 60 гр.	Тефтели мясные №286	11,78	12,91	14,9	223	51	0,07	0	0	1,13	57,8	141,4	1,27
7-11 л 200гр.	Чай с сахаром №943	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
7-11л 50 гр.	Хлеб пшеничный №878	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	396	261,6	5,04
ИТОГО		35,485	40,785	103,69	911,82	51,15	3,089	0,443	8,94	30,39	536,74	745,18	12,41

7 Вторник

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 80 гр.	Салат из свеклы с изюмом №418	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 200 гр.	Щи из свежей капусты №187	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.	Пюре картофельное №694	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 80 гр	Гуляш №591	23,8	19,52	5,74	203	0	0,21	0	0	1,54	29,4	234,98	2,8
7-11 л 200 гр	Компот из свежих фруктов №859	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04			1,3	122	90	0,56
7-11л 50 гр.	Хлеб пшеничный №878	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04
ИТОГО		61,557	55,852	106,25	1095,48	4	3,192	0,282	6,511	50,04	284,72	761,03	11,309

8 Среда

обед	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л 60 гр.	Салат из свежих помидор с луком № 14	1,7	5,1	19,4	135,2	3,8	0,024	0,025	0,641	3,29	30	47	1,279
	7-11л 200 гр.	Суп картофельный с мясными фрикадельками № 209	2,275	6,765	12,00	118	0	0,129	0,155		13,93	21,74	219,98	3,12
	7-11л 300 гр.	Плов №443	11,9	7,1	5,6	135	0,85	0,12	0,05	0,8	11,8	20	63	1
	7-11 л 200 гр.	Кисель №291	0	0	24	96	0,03	2	0,013	нисель	18,2	11	13,3	0,07
	7-11л 50 гр.	Хлеб пшеничный № 878	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	ИТОГО		18,52	13,04	69,88	601,2	4,68	2,503	0,333	4,841	47,22	115,74	561,28	9,669

9 четверг

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 100 гр.	Винегрет овощной №45	1,05	0,19	3,64	20,48	0	0,06	0,03		16,76	13,41	24,9	0,86
7-11л 250 гр.	Суп Крестьянский № 201	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 № 304	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 75 гр.	Рыба туш. в том. Соусе №486	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 фруктовый № 445	0,44	0,23	31,8	128,4	0	0,0165	0,011	0,165	90,75	9,3	6,5	1,285
7-11л 50 гр.	Хлеб пшеничный №878	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,3
Итого		26,788	29,495	154,037	765,74	1,348	1,004	0,467	8,5325	168,07	207,64	673,71	11,499

Возраст/порция	Наименование блюда, № тех.карт	белки	жиры	углеводы	10		B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
					калории	Пятница							
7-11л 60 гр.	Салат из свежих помидор и огурцов № 15	0,98	6,15	3,73	74,2	0	0,05	0	0	16,76	18,68	34,61	0,74
7-11л 200 гр.	Щи из св.капусты с картофелем № 187	1,75	4,89	8,49	84,75	0	0,06	0	0	18,46	43,33	47,63	0,8
7-11л 150 гр.	Гречка каша рассыпчатая № 679	7,46	5,61	35,84	230,45	0,02	0,18	0	0	0	12,98	208,5	3,95
7-11 100 гр.	Котлета № 608	15,55	11,55	15,7	228,75	28,75	0,1	0	0	0,15	43,75	166,38	1,5
7-11 70 гр.	Соус томатный №223	0,54	3,67	5,24	56,15	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
7-11 200 гр.	Чай с лимоном № 686	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	0	2,8	3,1	0	0,07
7-11л 50 гр.	Хлеб пшеничный №878	4,92	0,84	20,88	117	0,004	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
ИТОГО		31,4	32,75	100,08	832,3	28,8	0,62	0,12	3,52	84,83	163,94	688,02	11,98