



Утверждаю
Л. Чед

Директор МКОУ Новомировской
средней общеобразовательной школы
Л.В. Чеботина

Датум : 15.01.2022

Примерное
десятидневное меню
МКОУ Новомировская средняя общеобразовательная школа
осень-зима
12-18 лет

Обед	Возраст/порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	1									
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	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.	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		
12-18л	110 гр.	Котлета №21	18,206	17,574	7,939	263,52	0	0,949	0,1502	4,652	2	18,14	203,99	3,031		
12-18л	17 гр.	Сыр	3,12	7,57	19,57	161,3		0,04	0,01			10,4		0,46		
12-18л	60 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		
12-18л	80 гр.	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0,004	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2		
12-18л	200 гр.	Чай с лимоном №28	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0		
ИТОГО			42,417	43,039	113,367	1024,45	0,074	1,589	0,4952	13,857	62,59	125,32	823,95	13,471		

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 100 гр.	Курица тушенная в сусе № 22	18,85		4,584	194	0	0,5158	0,131	0	0,9661	81,98	0	6,7169
	12-18л 200 гр.	Макароны отварные № 15	7,484	7,58	39,764	253,88	0,03	0,1508	0,0576	1,324	0	16,92	72	0,916
	12-18л 80 гр.	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,38	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	12-18л 200 гр.	Йогурт № 29	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
	ИТОГО		44,091	49,738	161,091	934,08	0,02	1,0646	0,4106	6,714	48,4961	203,9	400,3	13,7129

блюдо	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
	12-18л 300 гр.	Суп с макаронами на курином бульоне № 11	10,02	11,81	20,67	230,9	-	0,09	0,15	-	15,8	89	-	1,8
	12-18л 200 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
	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	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36
ИТОГО			31,24	30,55	79,43	721,5	0	0,514	0,392	2,72	47,1	150,6	174,4	8,66

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	5,99	июл.54	15,35	148,28	1,28	0,08	0	0	0,04	40,09	43,73	0,38
	12-18л 200 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
	12-18л 100гр.	Рыба запеченая № 23	7,14	7,62	35,28	141,88	0	0,24	0,048	1,02	0	30,24	166,08	1,92
	12-18л 70гр.	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
	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	4,3
	12-18л 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
	ИТОГО		27,023	19937,84	156,176	864,84	1,371	0,975	0,47	8,8275	153,105	219,08	677,61	10,959

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.	Гречка отварная со сл.маслом № 67	1,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
	12-18л 110 гр.	Гуляш № 14	12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
	12-18л 200 гр.	Какао № 32	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04			1,3	122	90	0
	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	0,07	3,264	0,3905	10,105	46,58	270,79	755,33	10,275

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.	Гречка отварная со сливочным 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
12-18л 110 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
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	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
ИТОГО		40,698	51,586	107,255	795,299	0,04	0,756	0,547	11,775	19,3	191,48	723,86	12,77

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
12-18л 300 гр.	Щи со сметаной из свежей капусты с мясом птицы №9	2,275	6,765	5	118	0	0,129	0,155		13,93	21,74	219,98	3,12
12-18л 200 гр.	Пюре картофельное со сл.маслом №18	11,9	7,1	5,6	135	0,85	0,12	0,05	0,8	11,8	20	63	1
12-18л 150 гр.	Бедро №26	15,786	25,249	4,584	210	0	0,5158	0,131	0	0,9961	81,98	0	0,7169
12-18л 200 гр.	Сок № 31	0	0	24	96	0,03	2	0,013	1,13	18,2	11	13,3	0,07
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		34,881	39,954	60,064	676	0,88	2,9948	0,439	5,33	44,9261	167,72	514,28	9,1069

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.	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
	12-18л 200 гр.	Кисель № 33	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04			1,3	122	90	0,56
	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		36,057	31,232	81,11	757,28	0,2	2,958	0,23	5,87	45,21	224,54	479,05	7,23

Обед	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	12-18л 300 гр.	Суп с горохом и гречками, 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
	12-18л 200 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
	12-18л 100 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
	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		30,074	31,098	125,514	890,24	0,23	0,6673	0,3696	9,6136	30,9	144,8	598,16	9,246

обед	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	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.	Рагу с мясом птицы № 20	12,56	11,72	15,2	216,52	0,15	0,07	0,15	0	11,33	36,8	108,2	1,92
	12-18л 17 гр.	Сыр № 36	3,12	7,57	19,57	161,3		0,04	0,01			10,4		0,46
	12-18л 200 гр.	Кофейный напиток №35	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	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	396	261,6	5,04
	ИТОГО		23,705	27,875	88,79	688,82	0,15	3,019	0,443	8,94	29,25	478,94	603,78	11,14