



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Новополтавская СОШ им. Н.В. Курченко»

Е.А. Осипенко
2022 год

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Новополтавская СОШ им. Н.В. Курченко»

1-4 класс на период с 10.01.2022г. по 31.05 2022

1 день	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ технол. карты
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	
	Чай с сахаром	200	0,12	----	12,04	48,64	
	Хлеб с маслом	60	6,36	0,78	43,92	86,4	
	печенье	50	2,94	2,97	20,43	120	
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	
Всего			16,36	27,58	118,78	525,2	
2 день							
Завтрак	Гречка	100	5,82	3,62	30	157,87	
	Биточки мясные с подливом	80	10,68	11,72	5,74	176,75	
	Компот	200	0,56	-----	14,6	113,79	
	Хлеб	60	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Овощная нарезка	100					
Всего			21,86	15,7	67,14	534,81	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ Технол. карты
3 день							
Завтрак	Борщ на курином бульоне со сметаной, курица отварная	250	8,4	5,7	17,5	153	

	Кисель	200	-	-	30,60	118,0	
	Хлеб	60	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Вафли	50	2,94	2,97	20,43	120,0	
Всего			16,14	9,03	85,33	477,4	
4 день							
Завтрак	Плов с мясом	200	16,2	7,9	33,4	263	
	Сок	200	1,4	----	24,4	108	
	Хлеб	60	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Овощная нарезка	100					
Всего		25,97	22,44	98,4	457,4		
5 день							
Завтрак	Булочка слоеная	100	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Чай с сахаром	200	0,12	----	12,04	48,64	
	Фрукты	100					
Всего		4,92	0,36	28,84	135,04		

6 день	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ Технол. карты
Завтрак	Рис	150	3,8	6,2	38,6	228	
	Рыба с подливом	100	15,9	7,65	8,4	168	
	Компот	200	0,2	-	35,8	142	
	Хлеб	60	4,8	0,36	16,8	86,4	
Всего			24,7	14,21	99,6	624,4	
7 день	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ Технол. карты
Завтрак	Перловка с мясом и овощами	200	2,4	4,3	8,0	234	
	Чай	200	0,12	----	12,04	48,64	
	Хлеб	60	4,8	0,36	16,8	86,4	

	Бутерброд с повидлом	20/10	6,35	5,75	0,35	78,5	
			13,67	10,41	37,19	447,54	
Завтрак	Картофельное (гороховое) пюре	200	34,8	8,14	76,2	471	
	Тефтели с подливом	80	16,7	13,5	22,5	120	
	Хлеб	60	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Кофейный напиток	200	4,5	4,48	18,45	126,41	
	Фрукты	100					
Всего			60,8	16,48	133,95	803,81	
9 день							
Завтрак	Макароны с маслом	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
	Гуляш	80	10,68	11,72	5,74	176,75	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	-----	14,6	113,79	
	Хлеб	60	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Фрукты	100					
Всего			21,34	18,28	73,44	517,67	

10 день	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	№ Технол. карты
Завтрак	Жаркое по-домашнему	250	32,21	17,29	21,52	307	
	Овощная нарезка	100					
	Фрукты	100					
	Чай с сахаром	200	0,12	-----	12,04	48,64	
	Хлеб	60	4,8	0,36	16,8	86,4	
Всего			37,13	17,65	50,72	442,04	

