

Примерное 10-дневное меню
МБОУ "Новокиевская СОШ" 5-11 класс
2024-2025 год

№ п/п	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся				
			выход на 150 - 200 г				
			выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)
1 день							
Завтрак							
Обед							
1.	54-7с	Суп с макаронными изделиями	300	2.26	5.32	13.37	110.40
2.	54-1о	Каша перловая рассыпчатая	180	5.90	7.00	40.60	249.50
3.	146	Подлива с фаршем	150	3.7	18.8	3.4	199.5
4.	54 - 2 гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
5.	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0	37.52	184.8
Итого за обед:			890	29.14	41.72	111.19	950.0
Итого за день:			1220	43.34	60.72	177.59	1443.6
2 день							
Завтрак							
Обед							
1.	54 - 25 с	Суп гороховый	300	21.20	20.10	79.60	584.0
2	пром.	Биточки	90	11.00	10.60	9.80	179.00
3	54-3	Соус красный основной	20	3.3	2.4	8.9	70.8
4.	54-1г	Макароны отварные	200	5.40	4.90	32.80	196.80
5.	54 - 2 гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
6.	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.72	37.52	184.8
Итого за обед:			870	36.88	44.52	173.12	1246.1
Итого за день:			1290	56.16	62.56	268.43	1851.75
3 день							
Завтрак							
Обед							
1.	52 - 2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	8.5	21.3	39.1	414
2.	54 - 11р	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами(Минтай)	150	9.6	5.2	2.5	95.2
3.	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.3	6.3	36.0	233.7
4.	54 - 2 гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
5.	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.72	37.52	184.8
Итого за обед:			890	32.68	33.52	123.12	960.7
Итого за день:			1290	56.36	57.46	229.53	1680.85
4 день							
Завтрак							
Обед							
1.	437	Суп рисовый	300	1.58	2.19	11.66	72.60
2.	145	Рагу из овощей	220	2.0	6.2	11.1	108.6
3	пром.	Котлета	90	11	10.6	9.8	179
4	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
5	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.72	37.52	184.8

		Итого за обед:	870	20.86	19.71	76.58	571.8
		Итого за день:	1280	32.66	37.61	146.18	1058.8
5 день							
Завтрак							
Обед							
1.	54-11с	Суп с гречкой	300	2.79	17.0	103.0	25.9
2	54-11г	Картофельное пюре	180	3.2	5.2	19.8	139.4
3	пром.	Тефтели	90	11.0	10.6	9.8	179.0
4		Капуста тушеная.	70	2.9	26.5	8.1	283.0
5	54 - 2 гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
6	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	900	15.97	49.42	196.42	743.1
		Итого за день:	1210	49.77	80.82	301.72	1588.1
6 день							
Завтрак							
		Итого за завтрак:	500	11.1	24.0	94.6	635.2
Обед							
1.	54-4гн	Суп картофельный	300	1.45	3.48	14.40	79.87
2.	54-3	Соус красный основной	20	3.3	2.4	8.9	70.8
3.	пром.	Тефтели	90	11	10.6	9.8	179
4.	54-4 г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.3	6.3	36	233.7
5.	54 - 2 гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
6.	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	850	30.28	23.64	116.55	789.67
		Итого за день:	1250	41.38	47.64	211.15	1424.87
7 день							
Завтрак							
Обед							
1.	54-3с	Рассольник ленинградский	300	9.6	25.7	66.1	533.3
2.	54-13 з	Салат из свеклы отварной	100	0.8	2.7	4.6	45.6
3.	54-45	Плов с мясными консервами	220	27,88	90,16	27,07	1319,40
4.	54 - 2 гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
5.	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	880	44.56	119.28	143.29	2116.1
		Итого за день:	1200	65.84	141.22	243.9	2786.35
8 день							
Завтрак							
Обед							
1.	54-1 с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2.13	6.21	12.11	112.8
2.	54-1г	Макаронны отварные	180	5.4	4.9	32.8	196.8
3.	146	Подлива с фаршем	150	3.7	18.8	3.4	199.5
4	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
5	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	890	17.61	30.63	92.53	721.8
		Итого за день:	1290	52.31	64.53	199.93	1594.7
9 день							
Завтрак							
Обед							
1.	133	Овощной суп	300	2.6	5.3	10.5	89.1
2.	54-18с	Горошница	180	14.5	1.3	33.8	204.8
	54-3	Соус красный основной	20	3.3	2.4	8.9	70.8

3.	пром.	Тефтели	90	11.0	10.6	9.8	179.0
4.	54 - 2 гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
5.	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	850	34.38	17.92	98.12	684.5
		Итого за день:	1230	47.88	37.12	146.22	1107.2
10день							
Завтрак							
Обед							
1.	54-27с	Суп с рыбными консервами (горбуша,сайра)	300	8.1	24.6	26.2	359.5
2.	54-19 г	Капуста белокочанная тушеная	70	2.9	26.5	8.1	283
3	пром.	Биточки	90	11.0	10.6	9.8	179.0
4	54-11 г	Картофельное пюре	180	3.2	5.2	19.8	139.4
5	54 - 2 гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
6	пром.	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.72	37.52	184.8
		Итого за обед:	900	21.28	57.02	119.62	1076.7
		Итого за день:	1210	33.82	72.12	155.32	1409.24
		Итого за период					
		Среднее за период					