

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Новогуровская средняя
общеобразовательная школа»

Костяшина Т.Н

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Новогуровская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет

2023-2024г.

Понедельник (первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК												
1	Масло сливочное(порциями)	53-19з-2020	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10	0,1	7,3	0,1	66,1
2	Горошек зеленый	54-20з-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1	60	1,7	0,1	3,5	22,1
3	Омлет натуральный	54-1о-2020	160	13,5	19,2	3,5	240,5	180	15,2	21,6	4	270,5
4	Кофейный напиток	54-23гн-2020	200	3,9	2,9	11,2	86	200	3,9	2,9	11,2	86
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
6	Яблоко	112	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		560	21,9	30,8	43,5	540,2	580	23,6	33,2	44	570,2
Обед												
1	Салат из моркови и чернослива	54-17з-2020	80	1,2	0,2	17,2	75,7	100	1,5	0,25	21,5	94,6
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	146	200	2	2,95	12,2	92,1	200	2	2,95	12,2	92,1
3	Макароны отварные	54-1г-2020	150	5,3	4,9	32,8	196,8	180	6,4	5,9	39,4	236,2
4	Котлета из курицы	54-5м-2020	90	17,2	3,9	12	151,8	100	19,1	4,3	13,3	168,7
5	Компот из свежих яблок	54-32хн-2020	200	0,2	0,1	9,9	41,6	200	0,2	0,1	9,9	41,6
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого		780	30,2	13,35	111,4	695,2	840	33,5	14,8	123,6	770,4
	Всего за день		1340	52,1	44,15	154,9	1235,4	1420	57,1	48	167,6	1340,6

**Вторник (неделя
первая)**

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность ккал
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	Завтрак			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	Каша жидкая молочная овсяная	54-22к-2020	200	6,8	7,4	24,6	192,7	200	6,8	7,4	24,6	192,7
2	Какао с молоком	54-21гн-2020	220	5,2	3,9	13,7	110,5	220	5,2	3,9	13,7	110,5
3	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	20	5,1	6,5	0	78,8	20	5,1	6,5	0	78,8
4	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Груша	112	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого		570	19,8	19	64	507,5	570	19,8	19	64	507,5
	Обед											
1	Винегрет с растительным маслом	54-16з-2020	100	1,2	8,9	6,7	111,9	100	1,2	8,9	6,7	111,9
2	Суп "Харчо"	142	200	6,92	7,85	24,2	196	200	6,92	7,85	24,2	196
3	Гуляш говяжий	367	120	20,6	22	4,2	297	120	20,6	22	4,2	297
4	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,55	7,8	37	253,05	180	9,36	20,52	41,4	387,6
5	Компот из кураги витамин.	54-2хн-2020	200	1	0,1	15,6	66,9	200	1	0,1	15,6	66,9
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого		680	34,02	40,15	78	809	680	34,02	40,15	78	809
	Всего за день		1250	53,82	59,15	142	1316,5	1250	53,82	59,15	142	1316,5

Среда(первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК				Б	Ж	У		Б	Ж	У		
1	Салат из отварной свеклы	54-13з-2020	80	1,1	3,6	6,1	60,9	80	1,1	3,6	6,1	60,9
2	Рис с овощами	54-26г-2020	150	3,2	5,7	26	167,8	180	3,8	6,8	31,2	201,4
3	Биточек куриный	412	90	13,5	9,6	8,36	169,7	90	13,5	9,6	8,36	169,7
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,8	200	0,2	0	6,4	26,8
5	Кисломолочный н-к "Снежок"(1-4)класс	516	200	5,8	5	8	100					
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого			750	26,1	24,8	70,26	603,7	580	20,9	20,9	67,46	537,3
Обед												
1	Помидор в нарезке	54-13з-2020	60	0,7	0,1	2,3	12,8	80	0,9	0,1	3,06	17,01
2	Щи из св. капусты со сметаной	54-1с-2020	200	4,7	5,6	5,7	92,2	200	4,7	5,6	5,7	92,2
3	Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	240	24,1	22,5	20,7	381,5	280	28,1	26,3	24,2	445
4	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81	200	0,5	0	19,8	81
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
6	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого			760	34,3	29,5	75,8	704,7	820	38,5	33,3	80,06	772,41
Всего за день			1510	60,4	54,3	146,06	1308,4	1400	59,4	54,2	147,52	1309,71

Четверг (первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	Масло сливочное (порциями)	53-19з-2020	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10	0,1	7,3	0,1	66,1
2	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	20	5,1	6,5	0	78,8	20	5,1	6,5	0	78,8
3	Каша молочная" Дружба"	54-16к-2020	220	5,5	6,5	26,4	185,8	250	6,25	7,38	30	211,1
4	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	200	0,2	0	6,6	27,2	200	0,2	0	6,6	27,2
5	Мармелад фруктово-ягодный формовой	Пром.	30	0,5	2,8	19,3	103,7	30	0,5	2,8	19,3	103,7
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	40	3,06	1,2	20,5	104,6
	Итого		510	13,7	24	67,8	540,1	550	15,21	25,18	76,5	591,5
	Обед											
1	Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	0,5	0,1	1,5	8,5	80	0,66	0,13	2	11,3
2	Суп гороховый	144	200	2,3	4,25	15,125	108	200	2,3	4,25	15,125	108
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	54-11р-2020	100	13,9	7,4	6,3	147,3	130	18	9,6	8,2	191,5
4	Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,1	5,3	19,8	139,4	180	3,7	6,4	23,8	167,3
5	Компот из кураги (витамин.)	54-2хн-2020	200	1	0,1	15,6	66,9	200	1	0,1	15,6	66,9
6	Батон нарезной	Пром.	30	0,5	2,8	19,3	103,7	30	0,5	2,8	19,3	103,7
7	Хлеб ржаной	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого		770	23,3	20,35	89,525	632,5	850	28,16	23,68	95,925	707,4
	Всего за день		1280	37	44,35	157,325	1172,6	1400	43,37	48,86	172,425	1298,9

Пятница(первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК												
1	Запеканка из творога	94	150	29,7	10,7	21,6	301,3	200	39,6	14,3	28,8	401,7
2	Молоко сгущенное	54-4соус-2020	20	1,4	1,7	11,1	65,5	20	1,4	1,7	11,1	65,5
3	Кофейный напиток	54-23гн-2020	200	3,9	2,9	11,2	86	200	3,9	2,9	11,2	86
4	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Груша	112	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого			500	37,7	16,5	69,6	578,3	550	47,6	20,1	76,8	678,7
Обед												
1	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-7з-2020	60	1,5	6,1	6,2	85,8	80	2	8,1	8,2	114,4
2	Суп с крупой	155	200	1,6	5,02	17	119,8	200	1,6	5,02	17	119,8
3	Макароны отварные	54-1г-2020	150	5,3	4,9	32,8	196,8	180	6,4	5,9	39,4	236,2
4	Курица в соусе	405	120	13,6	12,9	4,1	192	120	13,6	12,9	4,1	192
5	Компот из изюма	54-4хн-2020	200	0,4	0,1	18,3	75,9	200	0,4	0,1	18,3	75,9
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого			790	26,7	30,32	105,7	807,5	840	28,3	33,32	114,3	875,5
Всего за день			1290	64,4	46,82	175,3	1385,8	1390	75,9	53,42	191,1	1554,2

**Понедельник
(вторая неделя)**

№	Наименование	№ тех. карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК												
1	Масло сливочное(порциями)	53-19з-2020	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10	0,1	7,3	0,1	66,1
2	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	20	5,1	6,5	0	78,8	20	5,1	6,5	0	78,8
3	Каша гречневая молочная	54-20к-2020	200	7,1	5,8	26,7	187,3	200	7,1	5,8	26,7	187,3
4	Кофейный напиток	54-23гн-2020	200	3,9	2,9	11,2	86	200	3,9	2,9	11,2	86
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	40	3,06	1,2	20,5	104,6
6	Яблоко	112	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого			560	18,9	23,8	63,2	543,7	570	19,66	24,1	68,3	569,8
Обед												
1	Салат из белокачанной капусты	54-7з-2020	60	1,5	6,1	6,2	85,8	80	2	8,1	8,2	114,4
2	Суп лапша с курицей	155	200	11,7	6,9	9,3	145,8	200	11,7	6,9	9,3	145,8
3	Плов с курицей	54-12м-2020	200	18,5	7,4	33,1	273,2	250	23,1	9,3	41,4	341,5
4	Компот из изюма	54-4хн-2020	200	0,4	0,1	18,3	75,9	200	0,4	0,1	18,3	75,9
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
6	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого			720	36,4	21,8	94,2	717,9	790	41,5	25,7	104,5	814,8
Всего за день			1280	55,3	45,6	157,4	1261,6	1360	61,16	49,8	172,8	1384,6

Вторник(вторая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК												
1	Запеканка из творога	54-1т-2020	150	29,7	10,7	21,6	301,3	200	39,6	14,3	28,8	401,7
2	Молоко сгущенное с сахаром	54-4соус-2020	20	1,4	1,7	11,1	65,5	20	1,4	1,7	11,1	65,5
3	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	200	0,2	0	6,6	27,2	200	0,2	0	6,6	27,2
4	Груша	112	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого			500	34	13,6	65	519,5	550	43,9	17,2	72,2	619,9
Обед												
1	Салат из свеклы с чесноком	59	80	1,32	8,8	7,8	104,8	100	1,5	10,1	8,5	131
2	Суп картофельный с клецками	54-6с-2020	200	4,6	3,3	11,4	93,6	200	4,6	3,3	11,4	93,6
3	Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,1	5,3	19,8	139,4	180	3,7	6,4	23,8	167,3
4	Зразы рыбные	344	100	13,59	1,41	5,54	89,71	100	13,59	1,41	5,54	89,71
5	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81	200	0,5	0	19,8	81
6	Батон нарезной	Пром.	30	1,5	0,58	10,28	52,4	20	1,5	0,58	10,28	52,4
7	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого			790	26,59	19,75	84,82	615,21	830	27,37	22,15	89,52	669,31
Всего за день			1290	60,59	33,35	149,82	1134,71	1380	71,27	39,35	161,72	1289,21

Среда (вторая неделя)

№	Наименование	№ тех. карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК												
1	Салат из моркови и чернослива	54-17з-2020	60	0,9	0,2	12,9	56,8	60	0,9	0,2	12,9	56,8
2	Рис отварной	54-6г-2020	150	3,6	4,8	36,4	203,5	180	4,3	5,76	43,7	244,2
3	Котлета из курицы	54-5м-2020	90	17,2	3,9	12	151,8	90	17,2	3,9	12	151,8
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,8	200	0,2	0	6,4	26,8
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого			530	24,2	9,8	83,1	517,4	560	24,9	10,76	90,4	558,1
Обед												
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	54-5з-2020	80	0,8	4,1	2,5	49,69	100	1	5,1	3,13	62,4
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	5,2	2,8	18,5	119,6	200	5,2	2,8	18,5	119,6
3	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,55	7,8	37	253,05	180	9,3	20,52	41,4	387,6
4	Печень по-строгановски	398	110	18	13,8	4,3	213	110	18	13,8	4,3	213
5	Компот из чернослива с изюмом (витамин.)	508	200	0,5	0	27	110	200	0,5	0	27	110
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого			800	37,35	29,8	116,6	882,54	850	38,3	43,52	121,63	1029,8
Всего за день			1330	61,55	39,6	199,7	1399,94	1410	63,2	54,28	212,03	1587,9

Четверг(вторая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК												
1	Макаронные изд-я с сыром	295	170	10,2	8,5	28,9	233,8	230	13,9	11,6	39,1	316,3
2	Яйцо вареное	300	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
4	Какао с молоком	54-21гн-2020	200	4,7	3,5	12,5	100,4	220	5,2	3,9	13,7	110,5
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	40	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Кисломолочный н-к "Снежок"(1-4)кл	516	200	5,8	5	8	100					
Итого			640	28,1	22,5	65,1	575,7	530	26,5	21	68,5	568,3
Обед												
1	Огурец внарезке	54-2з-2020	60	0,5	0,1	1,5	8,5	80	0,66	0,13	2	11,3
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с-2020	200	4,7	5,7	10,1	110,4	200	4,7	5,7	10,1	110,4
3	Биточек говяжий	381	100	17,8	15,4	14,3	286	100	17,8	15,4	14,3	286
4	Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,1	5,3	19,8	139,4	180	3,7	6,4	23,8	167,3
5	Компот из св. яблок	54-32хн-2020	200	0,2	0,1	9,9	41,6	200	0,2	0,1	9,9	41,6
7	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
8	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого			770	30,6	27,9	82,9	723,1	820	31,36	29,03	87,4	753,8
Всего за день			1410	58,7	50,4	148	1298,8	1350	57,86	50,03	155,9	1322,1

Пятница (вторая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	30	7	8,9	0	107,5	30	7	8,9	0	107,5
2	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	54-11к-2020	220	9,5	11,8	40,8	307,6	250	9,7	12,1	41,3	358,4
3	Напиток из шиповника	54-13хн-2020	200	0,6	0,2	15,1	65,4	200	0,6	0,2	15,1	65,4
4	Пастила ванильная	Пром.	30	0,2	0	24	96,6	30	0,2	0	24	96,6
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	40	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого		510	19,6	21,8	95,3	655,6	550	19,8	22,1	95,8	706,4
	Обед											
1	Винегрет с растительным маслом	54-16з-2020	80	0,9	3,6	5,39	112	100	1,1	3,98	6,88	135
2	Суп гороховый	54-25с-2020	200	6,5	2,8	14,9	110,9	200	6,5	2,8	14,9	110,9
3	Плов с курицей	54-12м-2020	200	18,5	7,4	33,1	273,2	250	23,1	9,3	41,4	341,5
5	Компот из смеси	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81	200	0,5	0	19,8	81
6	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
7	Хлеб ржано-пшеничный	Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого		740	30,7	15,1	100,49	714,3	810	35,5	17,38	110,28	805,6
	Всего за день		1250	50,3	36,9	195,79	1369,9	1360	55,3	39,48	206,08	1512

Соотношение белков, жиров и углеводов

Итого за 10 дней:

Всего за 10 дней с 7-11лет			561,7	559,5	2070,94	13555,5			
В среднем за 1 день			56,2	55,95	207,8	1355,6			
Соотношение			1	0,99	3,7				

Всего за 10 дней с 12-18лет			610,2	598,2	2318,8	19218,6			
В среднем за 1 день			61,02	59,82	231,8	1921,9			
Соотношение			1	1,02	3,8				