

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Новогуровская средняя
общеобразовательная школа»

Костяшина Т.Н.

«28» ноября 2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казённого общеобразовательного учреждения

«Новогуровская средняя общеобразовательная школа»

На 2022-2023 учебный год

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

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	Мандарин	112	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого			560	22,3	30,6	41,2	531,2	580	24	33	41,7	561,2
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 из овощей	54-17с-2020	200	1,4	3,7	8,1	71,2	200	1,4	3,7	8,1	71,2
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	Соус сметанный	54-1соус-2020	50	0,7	4,1	1,6	46,5	50	0,7	4,1	1,6	46,5
6	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
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			830	30,3	18,2	108,9	720,8	890	33,6	19,65	121,1	796
Всего за день			1390	52,6	48,8	150,1	1252	1470	57,6	52,65	162,8	1357,2

**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	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
4	Банан	112	130	1,8	0,6	25,2	115,2	130	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого		580	16,1	12,8	78,9	496,9	580	16,1	12,8	78,9	496,9
	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 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	Капуста тушеная с мясом	54-10м-2020	240	26,4	26,4	16	407,3	280	30,8	30,8	18,7	475,2
4	Компот из кураги витамин.	54-2хн-2020	200	1	0,1	15,6	66,9	200	1	0,1	15,6	66,9
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		800	37,5	40	77	816,9	840	41,9	44,4	79,7	884,8
	Всего за день		1380	53,6	52,8	155,9	1313,8	1420	58	57,2	158,6	1381,7

Среда(первая неделя)

№	Наименование блюда	№ тех.карты	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества			Калорийность(кк ал)	Масса порции 12-18лет	Пищевые вещества			Калорийность(кк ал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК												
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	Курица отварная	54-21м-2020	90	28,9	2,2	1	139,3	90	28,9	2,2	1	139,3
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"	516	200	5,8	5	8	100	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	41,5	17,4	62,9	573,3	780	42,1	18,5	68,1	606,9
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	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	54-10с-2020	200	5,1	5,8	10,8	115,6	200	5,1	5,8	10,8	115,6
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	Рыба,запеченная в сметанном соусе(минтай)	54-9р-2020	100	19	22	5,5	295,6	130	24,7	28,6	7,2	384,3
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	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			770	32,7	34,5	85,5	781,6	850	39,2	42,2	91,96	902,41
Всего за день			1520	74,2	51,9	148,4	1354,9	1630	81,3	60,7	160,06	1509,31

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	Каша молочная" Дружба"	54-16к-2020	220	5,5	6,5	26,4	185,8	220	5,5	6,5	26,4	185,8
3	Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	200	1,5	1,1	8,6	50,2	200	1,5	1,1	8,6	50,2
4	Мармелад фруктово-ягодный формовой	Пром.	30	0,5	2,8	19,3	103,7	30	0,5	2,8	19,3	103,7
5	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого		490	9,9	18,6	69,8	484,3	490	9,9	18,6	69,8	484,3
	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	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	Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	240	24,1	22,5	20,7	381,5	280	28,1	26,3	24,2	445
4	Сок персиковый	Пром.	200	0,6	0	33	134,4	200	0,6	0	33	134,4
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		760	32,4	31,5	96,5	797,2	820	36,56	35,33	100,5	863,5
	Всего за день		1250	42,3	50,1	166,3	1281,5	1310	46,46	53,93	170,3	1347,8

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	Салат "Мозаика"	94	60	1,6	3,9	5,6	63,8	60	1,6	3,9	5,6	63,8
2	Омлет натуральный	54-1о-2020	180	15,2	21,6	3,9	270,6	200	16,9	24	4,3	300,7
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	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Джем из абрикосов	Пром.	25	0,1	0	18	72,4	25	0,1	0	18	72,4
Итого			495	19,4	26,4	49,5	512,5	515	21,1	28,8	49,9	542,6
Обед												
1	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	54-9з-2020	80	1,1	8,1	4,8	96,7	100	1,4	10,1	6	120,9
2	Рассольник ленинградский	54-3с-2020	200	4,8	5,8	13,6	125,5	200	4,8	5,8	13,6	125,5
3	Плов курицей	54-12м-2020	250	23,1	9,3	41,3	341,5	280	25,9	10,9	46,3	398,4
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			790	33,7	24,6	105,3	776,8	840	36,8	28,2	111,5	857,9
Всего за день			1285	53,1	51	154,8	1289,3	1355	57,9	57	161,4	1400,5

**Понедельник
(вторая неделя)**

№	Наименование	№ тех.карты	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Калорийность(ккал)	Масса порции и 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	Каша гречневая молочная	54-20к-2020	200	7,1	5,8	26,7	187,3	200	7,1	5,8	26,7	187,3
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	Зефир	Пром.	60	0,4	0,1	39,9	161,7	60	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого			500	13,8	17	93,3	579,6	500	13,8	17	93,3	579,6
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	Сок абрикосовый	Пром.	200	0,56	0	28	113	200	0,56	0	28	113
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	21,7	103,9	755	790	41,66	25,6	114,2	851,9
Всего за день			1220	49,8	38,7	197,2	1334,6	1290	55,46	42,6	207,5	1431,5

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	Яблоко	Пром.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	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	13,7	64,5	519,5	550	43,9	17,3	71,7	619,9
Обед												
1	Салат из свеклы с черносливом	54-18з-2020	60	0,9	3,3	7,8	63,7	60	0,9	3,3	7,8	63,7
2	Щи из свежей 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	Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3,1	5,3	19,8	139,4	180	3,7	6,4	23,8	167,3
4	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	54-11р-2020	100	13,9	7,4	6,3	147,3	130	18	9,6	8,2	191,5
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			770	26,58	22,54	79,88	630,3	820	31,28	25,84	85,78	702,4
Всего за день			1270	60,58	36,24	144,38	1149,8	1370	75,18	43,14	157,48	1322,3

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	Кисломолочный н-к "Снежок"	516	200	5,8	5	8	100	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			730	30	14,8	91,1	617,4	760	30,7	15,76	98,4	658,1
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	Рагу из овощей	54-9г-2020	150	2,9	7,5	13,6	133,3	180	18	17,9	14,3	286
4	Оладьи из печени по-кунцевски	54-31м-2020	90	15,7	10,2	14	210,9	90	15,7	10,2	14	210,9
5	Сок апельсиновый	Пром.	200	1,4	0,2	26,4	113	200	1,4	0,2	26,4	113
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	30,3	26,1	102,3	763,69	830	45,6	37,5	103,63	929,1
Всего за день			1510	60,3	40,9	193,4	1381,09	1590	76,3	53,26	202,03	1587,2

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	Помидор в нарезке	54-3з-2020	60	0,7	0,1	2,3	12,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8
2	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	12,7	18	3,2	225,5	180	15,2	21,6	4	270,5
3	Какао с молоком	54-21гн-2020	200	4,7	3,5	12,5	100,4	200	4,7	3,5	12,5	100,4
4	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
5	Пряник	Пром.	35	2,1	1,6	26,3	128,1	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого			475	22,5	24,1	59,7	545,3	505	25	27,7	60,5	590,3
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	Тефтели говяжьи	389	100	13,8	12,7	8,7	242,86	100	13,8	12,7	8,7	242,86
4	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,55	7,8	37	253,05	180	9,3	20,52	41,4	387,6
5	Сок абрикосовый	Пром.	200	0,5	0,2	23,1	96	200	0,5	0,2	23,1	96
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	32,35	27,8	107,7	848,01	820	33,26	40,55	112,6	985,36
Всего за день			1245	54,85	51,9	167,4	1393,31	1325	58,26	68,25	173,1	1575,66

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												
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	220	9,5	11,8	40,8	307,6
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	Батон нарезной	Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого			480	19,4	21,8	71,3	559	480	19,4	21,8	71,3	559
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	Картофель отварной в молоке	54-10г-2020	150	4,5	5,5	26,5	173,7	180	5,4	6,6	31,8	208,4
4	Колета рыбная(минтай)	54-3р-2020	100	14	2,7	8,6	114,3	100	14	2,7	8,6	114,3
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	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	30,7	15,9	102,49	729,1	840	31,8	17,38	109,28	786,8
Всего за день			1270	50,1	37,7	173,79	1288,1	1320	51,2	39,18	180,58	1345,8

Прошнуровано пронумеровано _____ листов

12 (200802020006)

Директор _____ Костяшина

