

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Новозаволжский»

\_\_\_\_\_ / О.В. Недилько

**Примерное  
10 - дневное меню  
для обучающихся 11 лет и старше.**



Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной с морковью т/о	6	100	2,13	4,5	10,5	89,5
	Суп картофельный на м/б с крупой	58	250	1,48	4,93	6,1	76,3
	Гуляш из отварной говядины	92	100	15,4	15,9	3,36	218
	Макаронные изделия отварные	202	200	7,49	7,09	51,58	254
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Банан	112	100	1,5	0,5	21	96
<b>Итого: обед</b>				<b>32,84</b>	<b>33,52</b>	<b>177,14</b>	<b>930,40</b>
<b>Итого:</b>				<b>32,84</b>	<b>33,52</b>	<b>177,14</b>	<b>930,40</b>

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>3 день</b>							
<b>Обед</b>	Морковь тертая термически обработанная с р/м	17	100	2,5	0,1	24,8	108
	Суп картофельный с бобовыми на м/ б	54	250	2,3	4,25	15,1	108
	Котлета из говядины с соусом	100	100	12,7	10,3	10,2	182
	Капуста тушеная	134	200	4,34	6,52	18,9	151
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Апельсин	145	100	0,9	0,2	8,1	43
<b>Итого: обед</b>				<b>27,58</b>	<b>21,97</b>	<b>161,7</b>	<b>788,6</b>
<b>Итого:</b>				<b>27,58</b>	<b>21,97</b>	<b>161,7</b>	<b>788,6</b>

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>4 день</b>							
<b>Обед</b>	Лук в нарезке на р/м т/о	6	2,2	4,5	10,5	91	91
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	54	2,33	8,25	13,6	138	138
	Рыба припущенная	77	21,2	10,2	1,53	183	183
	Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Хлеб пшеничный в/с	878	4,74	0,6	29	141	141
	Яблоко	112	0	0,62	15,7	68,35	68,35
<b>Итого: обед</b>			<b>36,55</b>	<b>28,85</b>	<b>167,13</b>	<b>910,95</b>	<b>910,95</b>
<b>Итого:</b>				<b>36,55</b>	<b>28,85</b>	<b>167,13</b>	<b>910,95</b>

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>5 день</b>							
<b>Обед</b>	Свекла отварная с р/м	26	100	1,42	6,09	10,2	93,9
	Суп вермишелевый на м/б	59	250	2,49	2,54	17,776	103,92
	Плов с говядиной	370	200	15,1	14,9	39,4	352
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Банан	112	100	1,5	0,5	21	96
<b>Итого: обед</b>				<b>25,35</b>	<b>24,63</b>	<b>172,976</b>	<b>842,42</b>
<b>Итого:</b>				<b>25,35</b>	<b>24,63</b>	<b>172,976</b>	<b>842,42</b>

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>6 день</b>							
<b>Обед</b>	Морковь тертая термически обработанная с р/м	17	100	2,5	0,1	24,8	108
	Щи из свежей капусты на м/б	52	250	1,75	5,63	8,5	95
	Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184
	Гуляш из отварной говядины	92	100	15,4	15,9	3,36	218
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Компот из сухофруктов	278	200	1,03	0,04	27,5	110
	Апельсин	145	100	0,9	0,2	8,1	43
<b>Итого: обед</b>				<b>30,52</b>	<b>31,27</b>	<b>123,06</b>	<b>899,00</b>
<b>Итого:</b>				<b>30,52</b>	<b>31,27</b>	<b>123,06</b>	<b>899,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>7 день</b>							
<b>Обед</b>	Свекла отварная с р/м	26	100	1,42	6,09	10,2	93,9
	Суп картофельный на м/б с крупой	58	250	1,48	4,93	6,1	76,3
	Гороховая каша	201	200	19	7,34	44,7	325
	Гуляш из отварной говядины	92	100	15,4	15,9	3,36	218
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Яблоко	112	100	0	0,62	15,7	68,35
<b>Итого: обед</b>				<b>42,14</b>	<b>35,48</b>	<b>164,66</b>	<b>978,15</b>
<b>Итого:</b>				<b>42,14</b>	<b>35,48</b>	<b>164,66</b>	<b>978,15</b>



Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>8 день</b>							
<b>Обед</b>	Лук в нарезке на р/м т/о	6	100	2,2	4,5	10,5	91
	Суп картофельный с бобовыми на м/ б	54	250	2,3	4,25	15,1	108
	Каша гречневая рассыпчатая	165	200	13,72	7,82	65,4	244,44
	Рыба тушеная с овощами	229	100	11	5,06	3,8	111
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Банан	112	100	1,5	0,5	21	96
<b>Итого: обед</b>				<b>35,56</b>	<b>22,73</b>	<b>200,4</b>	<b>847,04</b>
<b>Итого:</b>				<b>35,56</b>	<b>22,73</b>	<b>200,4</b>	<b>847,04</b>

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>9 день</b>							
<b>Обед</b>	Свекла отварная с р/м	26	100	1,42	6,09	10,2	93,9
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	54	250	2,33	8,25	13,6	138
	Гуляш из отварной говядины	92	100	15,4	15,9	3,36	218
	Макаронные изделия отварные	202	200	7,49	7,09	51,58	254
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Апельсин	145	100	0,9	0,2	8,1	43
<b>Итого: обед</b>				<b>32,38</b>	<b>38,13</b>	<b>171,44</b>	<b>943,5</b>
<b>Итого:</b>				<b>32,38</b>	<b>38,13</b>	<b>171,44</b>	<b>943,5</b>

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех.карт ы	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>10 день</b>							
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной с морковью т/о	6	100	2,13	4,5	10,5	89,5
	Суп вермишелевый на м/б	59	250	2,49	2,54	17,776	103,92
	Плов с говядиной	370	200	15,1	14,9	39,4	352
	Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6
	Хлеб пшеничный в/с	878	60	4,74	0,6	29	141
	Яблоко	112	100	0	0,62	15,7	68,35
<b>Итого: обед</b>				<b>24,56</b>	<b>23,16</b>	<b>167,976</b>	<b>810,37</b>
<b>Итого:</b>				<b>24,56</b>	<b>23,16</b>	<b>167,976</b>	<b>810,37</b>