



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ Тополинская СОШ

И.Г.Фельк

**Примерное десятидневное меню МКОУ Тополинская СОШ  
на 2022-2023 учебный год для учащихся 1-4 классов**

№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности			Энергетич. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Первый день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
211	Плов с отварным мясом птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
274	Кисель	200	1,36	---	29,02	116,19
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>42,66</b>	<b>46,13</b>	<b>104,87</b>	<b>1023,28</b>
<b>Второй день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
280	Гуляш из говядины	110	6,55	24,21	38,52	256,58
227	Макаронные изделия	150	0,9	0,25	0,57	2,94
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
282	Компот	200	0,56	---	27,89	113,79
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>11,71</b>	<b>24,86</b>	<b>91,98</b>	<b>486,31</b>
<b>Третий день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
214	Рагу из курицы	200	15,38	19,59	18,20	308,58
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36
	Овощи свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21,48</b>	<b>20,59</b>	<b>58,8</b>	<b>504,58</b>
<b>Четвертый день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Каша ячневая/пшеничная	150	37,2	45,33	41,05	747,09
189	Котлета	80	10,68	11,72	5,74	176,75
165	Соус томатный	30	0,18	1,23	1,75	18,72
293	Сок	200	0,56	---	27,89	113,79
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,74</b>	<b>33,01</b>	<b>82,36</b>	<b>778,90</b>
<b>Пятый день</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
189	Котлета рыбная	90	10,68	11,72	5,74	176,75
130	Горошница	150	23	1,6	50,8	309,6
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47

	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>37,9</b>	<b>14,12</b>	<b>103,38</b>	<b>694,98</b>
<b>Шестой день</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
178	Голубцы ленивые	200	13,12	13,38	9,86	212,42
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,34</b>	<b>14,18</b>	<b>56,7</b>	<b>421,05</b>
<b>Седьмой день</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
206	Жаркое по-домашнему с консервированным мясом /мясом говядины	250	27,63	30,83	29,65	506,4
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
282	Компот	200	0,56	---	27,89	113,79
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>31,89</b>	<b>31,23</b>	<b>82,54</b>	<b>733,16</b>
<b>Восьмой день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
172	Рыба тушеная в томате с овощами	110	14,52	8,3	7,51	160,29
130	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Овощи свежие	80	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>29,35</b>	<b>14,73</b>	<b>93,11</b>	<b>620,1</b>
<b>Девятый день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
192	Печень по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15
227	Макаронные изделия отварные	150	2,09	4,69	18,14	121,64
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>33,64</b>	<b>49,21</b>	<b>61,09</b>	<b>875,79</b>
<b>Десятый день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
210	Курица в томатном соусе	110	34,5	41,62	5,44	534,29
223	Каша пшеничная	150	4,62	19,66	25,59	356,64
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>43,34</b>	<b>62,08</b>	<b>77,87</b>	<b>1099,56</b>