



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ Тополинская СОШ

И.Г.Фельк

**Примерное десятидневное меню МКОУ Тополинская СОШ
на 2022-2023 учебный год для учащихся 5-11 классов**

№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности			Энергетич. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первый день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
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
	Итого	560	42,72	46,13	104,87	1023,28
Второй день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
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
	Итого	510	11,71	24,86	91,98	486,31
Третий день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
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
	Итого	550	21,48	20,59	58,8	504,58
Четвертый день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
223	Каша ячневая/пшеничная	150	37,2	45,33	41,05	747,09
189	Котлета	100	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
	Итого	630	20,14	33,41	95,77	728,90
Пятый день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
189	Котлета рыбная	100	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
	Итого	500	17,34	14,12	103,38	694,98
Шестой день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						

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
	Итого	550	17,34	14,18	56,7	421,05
Седьмой день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
206	Жаркое по-домашнему с консервированным мясом	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
	Итого	600	32,29	31,63	92,34	780,19
Восьмой день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
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
	Итого	610	29,35	14,73	93,11	620,1
Девятый день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
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	Чай	200	2	0,2	5,8	36
	Итого	510	33,64	49,21	61,09	875,79
Десятый день						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
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
	Итого	610	43,34	62,08	77,87	1099,56