

«Утверждаю»
 Директор школы В.Н.Фисенко
 31.08.2023г.



Примерное десятидневное меню в МКОУ «Волчихинская СШ №1»
 для учащихся 5-11 классов

технологическая карта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
№	1 день					
189	Котлета мясная	50	8,6	8,7	1,6	122,3
227	Макароны отварные	100/5	3,18	5,41	25,28	163
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					413,3
	2 день					
209	Тефтеля мясная	60	5,9	5,9	5,8	103,4
219	Каша гречневая с соусом	100/30	5,2	2	26,6	130
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					361,4
	3 день					
72	Уха с консервы	250	4,8	4,0	7,8	86,5
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					294,5
	4 день					
161	Котлета рыбная	60	9,5	0,5	2,6	52,0
241	Картофельное пюре с соусом	100/10	4,4	8,38	35	224,6
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					404,6
	5 день					
171	Плов с мясом	150	11,6	11,1	35,1	145,8
	Сок натуральный	200	3,4	0,0	22,4	90,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					307,2
	6 день					
	Сосиска отварная	60	6,2	11,2	0,8	127,6
227	Макароны с соусом	100/30	3,18	5,41	25,28	163
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57

	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					418,60
	7 день					
209	Тефтеля мясная	60	5,9	5,9	5,8	103,4
130	Гороховое пюре с соусом	100/30	5,0	15,0	10,0	150,0
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					381,4
	8 день					
218	Гречка с мясом	150	10,2	6,6	17,1	163,1
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					371,10
	9 день					
210	Голень куриная	180	17,14	9,2	5,82	174,10
241	Картофельное пюре	100/5	4,4	8,38	35	224,6
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					432,6
	10 день					
171	Плов с мясом	150	11,6	11,1	35,1	145,8
	Сок натуральный	200	3,4	0,0	22,4	90,4
	Хлеб йодированный	40	2,3	0,2	15,1	71
	Итого					307,2