



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

И.С. Корнугаев

20 22г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Новорождественская СОШ»
на 2022-2023 учебный год для учащихся 1-4 классов

№ /п	Наименование блюда. № технологической карты	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С		Mg	Ca	Fe
1-й день. Понедельник											
1.	Обед Каша рисовая молочная жидкая (184)	200	4.23	8.54	35.2	316.25	0.94		122.04	23.84	0.88
2	Чай с сахаром (24)	200	0.1	-	20.2	77.1					
3.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43	0.4		20.57	-	0.34
4.	Сыр	40	5.21	8.49	22.82	183.10					
5.	Фрукты (502)	200									
2-й день. Вторник.											
1.	Обед Гречка отварная с подливом (513/558)	200	14.61	19.37	40.85	386	0.5		37.35	52.15	4.37
2.	Фрикадельки запечённые (184)	70	8.67	5.99	0.48	186.59					
3.	Чай с сахаром (24)	200	0.1	-	20.2	77.1					
4.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43					
3-й день. Среда.											
1.	Обед Борщ из свежей капусты (132)	250	2.55	4.48	15.53	110.49					
2.	Сок фруктовый	200									
3.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43					
5.	Фрукты (502)	200									
4-й день. Четверг.											
1.	Обед Картофель пюре (220)	200									
2.	Гуляш (15)	70	16.47	23.67	3.06	311.18			6.85	11.35	1.42
3.	Компот из сухофруктов (644)	200	0.52	-	13.48	53.72	0.4		20.57	-	0.34
3.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43					
5-й день. Пятница.											
1.	Обед Плов (492)	200	26.3	30.2	50.07	556.2	20.5		109.74	85.63	4.78
2.	Чай с сахаром (24)	200	0.1	-	20.2	77.1					
3.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43					
4.	Фрукты (502)	200									
6-й день. Понедельник.											
1.	Обед Макароны отварные (299)	200	14.61	19.37	40.85	386	0.5		37.35	52.15	4.37
2.	Гуляш (15)	70	16.47	23.67	3.06	311.18			6.85	11.35	1.42
3.	Чай с сахаром (24)	200	0.1	-	20.2	77.1					
4.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43					
7-й день. Вторник.											
1.	Обед Суп с макарон. Изделиями (163)	250	3.40	2.66	20.10	139.9	16.5		23.7	18.5	1.21
2.	Сок фруктовый	200									
3.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43					
4.	Сдоба	1шт.									
5.	Сыр	40	5.21	8.49	22.82	183.10					
8-й день. Среда.											
1.	Обед Картофель пюре с подливом (220/558)	200									
2.	Голень запеченная (712)	70	8.67	5.99	0.48	186.59	0.26			10.02	2.359
3.	Компот из сухофруктов (644)	200	0.52	-	13.48	53.72	0.4		20.57	-	0.34
4.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43					
5.	Фрукты (502)	200									
9-й день. Четверг.											
1.	Обед Гречка отварная с подливом (513/558)	200	14.61	19.37	40.85	386	0.5		37.35	52.15	4.37

2.	Котлета мясная (466)	100	4,00	8,00	6,60	154,30					
3.	Чай с сахаром (24)	200	0.1	-	20.2	77.1					
4.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43					

10-й день. Пятница.

1.	Обед Творожная запеканка (224)	100	23,8	17,40	33,10	368,50	0,00		28,80	184,0	0,96
2.	Чай с сахаром (24)	200	0.1	-	20.2	77.1					
3.	Хлеб пшеничный (147)	50	6.14	2.14	41.86	214.43					