



МБОУ СОШ №8 г. Красноармейск

Н.В. Колотухина

2022 года

Примерное десятидневное меню
завтрак – обед для обучающихся 1-4 классов МБОУ «СОШ №8 г. Красноармейска»
на 2022–2023 учебный год

10 День

№ Тех. карта	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
175	220	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,1	0,57	66,05	19,02
943	200	0,2	0	14,0	28,0	0,	0	0	6,0	0,4
42	10	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0	0,11	132,0	0,15
	100	5,0	3,2	8,5	80,7	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
ИТОГО		26,47	35,49	91,03	790,36	0,24	0,51	61,13	345,37	2,53
ОБЕД										
71	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0	5,7	13,11	0,34
200	200	1,87	2,26	13,31	81,0	0,11	0	9,6	20,68	0,94
255	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,07	0	0,34	42,7	0,59
199	105	9,09	4,57	23,35	170,0	0,33	0,07	0	63,14	3,13
868	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:		89,57	32,6	115,5	868,84	0,521	0,474	68,7	424,79	6,25
ИТОГО:		116,04	68,09	206,53	1659,2	0,761	0,984	129,83	770,16	8,78

8 День

Тех. карта	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества		
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
93	Суп молочный с макаронными изделиями										
943	Чай с сахаром	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0	0,91	161,62	0,51
41	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	14	28,0	0	0	0	6,0	0,4
42	Масло сливочное порционное	40	3,52	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
		15	0,00	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
	Сыр (порциями)	10	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0	0,11	132,0	0,15
	Свежие фрукты	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60		0,30
ИТОГО			24,37	25,645	68,91	514,68	0,348	0,415	69,08	256,83	2,34
ОБЕД											
13	Салат из св. огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0	5,7	13,11	0,34
204	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	0	6,6	16,44	0,71
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	0	31,5	21,96	1,73
286	Тефтели мясные	80	8,87	9,83	11,71	171,0	0,06	0	0,13	43,9	0,85
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО			29,22	32,84	120,58	893,44	1,251	0,63	42,65	354,31	
ВСЕГО:			53,59	58,485	189,49	1408,12	1,599	1,045	111,73	611,14	8,03

7 День

№ Тех. карта	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества		
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
168 42	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	160	2,32	3,96	28,97	161,0	0,02	0	0	4,7	0,36
959	Сыр (порциями)	10	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0	0,11	132,0	0,15
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0	1,3	122,0	0,56
41	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционное	15		10,87							
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	0,00	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
	ИТОГО		20,68	36,78	116,02	841,82	0,298	9,71	4,22	419,09	2,54
ОБЕД											
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	0	5,58	11,2	0,4
58	Свекольник	250	2,04	5,0	14,1	109,75	0,07	0,05	8,78	3,66	1,33
301	Птица тушеная в сметанном соусе с томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,0	0,06	0	0,54	56,1	1,77
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	1,11
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
	ИТОГО:		29,65	24,79	101,98	755,2	0,312	0,49	9,05	305,8	5,37
ИТОГО:			50,33	61,57	218,0	1597,02	0,61	10,2	13,27	724,89	7,91

9 День

№ рецепта	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
459	150	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0	0,74	226,4	0,84
117	100	3,65	5,51	7,92	133,62	0,03	0,1	0,26	103,9	0,24
377	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,22	3,67	112,55	99,08
	100	0,9	1,45	8,4	38	0,06	0,06	60,0	34,00	0,3
ИТОГО		36,9	26,1	56,43	508,55	0,190	0,38	64,67	476,85	100,46
ОБЕД										
71	60	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
170	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	0	8,23	35,5	0,95
679	150	17,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	3,95
536	80	8,32	16,0	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	1,44
833	50	0,38	1,12	3,04	23,67	0,02	0	1,6	7,05	5,34
868	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:		36,45	33,94	211,1	886,02	0,41	0,27	12,46	255,53	13,36
ИТОГО:		73,35	60,04	267,53	1394,57	0,6	0,65	77,13	732,38	113,82

5 День

Тех. карта	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества		
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
183	Каша молочная с гречневой крупой	220	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,13	0,77	92,16	2,91
463	Сырники из творога(с гущенным молоком)	150/10	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0	0,39	248,75	1,17
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
ИТОГО			35,66	26,05	71,21	632,6	0,428	0,25	1,16	346,91	4,48
ОБЕД											
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0	10,06	11,21	0,44
197	Рассольник «Петербургский»	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	0	6,03	21,16	0,78
331	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	0,07	0,08	26,79	41,2	1,07
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:			44,26	23,65	90,9	889,38	0,35	0,57	28,17	311,19	5,81
ИТОГО:			79,92	49,7	162,11	1684,09	0,778	0,82	29,33	658,1	10,29

4 День

№ Тех. карта	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества		
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
175	Каша молочная из риса ,пшена	220	2,7	5,41	18,49	357,16	0,11	0	0,39	66,05	0,5
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88,0	0,1
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Свежие фрукты	100	0,9	1,45	8,4	38,0	0,06	0,06	60	34,00	0,3
ИТОГО			35,74	27,56	41,84	567,07	0,16	0,45	1,53	501,06	1,94
ОБЕД											
71	Нарезка из свежих огурцов порционная	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	0,01	2,45	8,5	0,25
108/109	Суп с клецками	200	5,1	1,72	10,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	0	1,28	24,36	2,32
679	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	3,95
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:			41,57	22,82	130,01	936,18	0,47	0,68	9,92	281,44	14,16
ИТОГО:			77,31	47,4	171,85	1503,25	0,63	1,13	11,45	782,5	16,1

6 День

Тех. карта	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества		
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
438	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,01	0	0,25	114,2	2,94
168	Каша манная молочная вязкая с маслом и сахаром	160	3,4	3,96	27,83	161,0	0,03	0	0	8,6	0,36
377	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0	0	33,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
41	Масло сливочное(порциями)	15	0,00	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
ИТОГО			12,35	29,755	60,21	521,5	0,238	0,345	5,05	140,92	1,46
ОБЕД											
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	0	12,25	10,55	0,5
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0	6,6	19,68	0,87
304	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0	0,06	0	1,01	45,1	2,19
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:			30,5	29,97	122,7	905,2	0,461	0,55	28,32	304,95	5,67
ИТОГО:			42,48	59,725	182,98	1426,7	0,719	0,895	33,37	445,87	7,15

2 День

№ Тех. карта	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
172	150	7,49	11,27	39,35	289,0	0,17	0,13	1,35	110,8	1,53
424	40(1)	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0	22,0	1,0
943	200	0,2	0	14	28,00	0	0	0	6,0	0,4
	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
41	15	0,00	12,3	0,15	112,5	0	0	0	1,5	0
	100	5	3,2	8,5	80,7	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
ИТОГО		22,31	33,73	86,14	738,0	0,428	0,45	1,96	289,3	3,02
ОБЕД										
43	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31
204	200	1,74	2,27	1,43	73,2	0,09	0	6,60	19,2	0,77
436	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	0	5,61	19,44	2,52
868	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО		28,4	7,24	85,2	658,97	0,38	0,27	32,81	234,96	5,1
ВСЕГО:		50,71	40,97	171,34	1396,97	0,808	0,72	34,77	524,26	8,12

1 День

№ тех. карты	1 День	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	1,11
536	Сосиска (сарделька)отварная	80	8,32	16,0	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	1,44
75	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
41	Масло сливочное(порциями)	15	0,00	12,3	0,15	112,,5	0	0,00	0	1,5	0,00
42	Сыр (порциями)	10	3,48	4,43	0,00	54,6	0,01	0	0,11	132,0	0,15
ИТОГО			23,76	41,25	82,7	730,83	0,29	0,26	0,77	285,66	3,34
ОБЕД											
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	0,02	11,0	21,45	0,68
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	0	14,77	34,66	0,64
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,0	0,1	0	3,35	52,11	0,96
304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39	0,08	0	93,84	2,39
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:			32,67	33,94	134,21	967,57	0,79	0,13	30,25	375,96	6,17
ИТОГО:			56,43	75,19	216,91	1698,4	1,08	0,39	31,02	661,62	9,51

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

3 День

№ Тех. карта	Завтрак	до 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
185	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,72	4,4	17,6	124,8	0,09	0,08	0,27	64,6	0,59
42	Сыр (порциями)	10	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0	0,14	132,0	0,11
951	Кофе на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0	34,0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Свежие фрукты	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
ИТОГО				33,85	121,0	885,35	0,398	0,5	65,33	194,8	2,15
ОБЕД											
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0	5,7	21,09	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	0	4,65	30,46	1,62
688	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,85	1,11
833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	0,02	0	1,6	7,05	5,34
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0	0,12	35,0	1,2
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,76	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:				25,53	122,26	849,74	0,42	0,72	10,83	307,7	5,5
ИТОГО:			58,28	59,38	243,26	1735,09	0,818	1,22	76,16	502,5	7,65