

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества, г/100		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)			Минеральный состав (мг)		
			Белки	Жиры		А	В	С	Ca	Fe	Mg
1	Пшеничная каша	200	11,2	1,2	343	0,1	0,1	0,1	10	0,5	10
2	Курица отварная	100	16,5	1,9	165	0,1	0,1	0,1	10	0,5	10
3	Картофель отварной	100	2,0	0,1	77	0,0	0,0	0,0	10	0,5	10
4	Сметана 20%	20	2,8	20,0	112	0,0	0,0	0,0	10	0,5	10
5	Сыр 40%	20	10,0	20,0	200	0,0	0,0	0,0	10	0,5	10
6	Соль	1	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	10	0,5	10
7	Сахар	10	0,0	0,0	40	0,0	0,0	0,0	10	0,5	10
8	Масло сливочное	10	0,0	10,0	45	0,0	0,0	0,0	10	0,5	10
9	Хлеб пшеничный	100	11,2	1,2	343	0,1	0,1	0,1	10	0,5	10
10	Хлеб ржаной	100	11,2	1,2	343	0,1	0,1	0,1	10	0,5	10
11	Пюре	100	11,2	1,2	343	0,1	0,1	0,1	10	0,5	10
12	Всего	1000	112,0	12,0	3430	1,0	1,0	1,0	100	5,0	100

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ «СОШ №8 г. Красноармейска»

Н.В. Кологузина
 Приказ № 275-од от «31» 08-2023 года



Примерное десятидневное меню
Завтрак-обед для обучающихся 5-11 классов МБОУ «СОШ №8 г. Красноармейска»
на 2023–2024 учебный год

ре ц	наименование блюда	порции	Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 неделя														
Понедельник														
Завтрак														
172	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,49	11,27	39,35	289,00	0,17	1,36	0,02	0	110,8	0	0	1,53
424	Яйца вареные	40(1)	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0	0,02	0	22,00	76,8	4,8	1,00
41	Масло сливочное(порционно)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	0	1,5	3,00	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	-	-	-	0	0	0	0
	Свежие фрукты	100	0,9	1,45	8,4	38,00	0,06	60,00	0	-	34,00	-	-	0,3
	Итого	595,00	17,01	30,38	83,64	637,3	0,428	61,36	0,04	0	174,3	79,8	4,8	3,23
Обед														
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27,00	1,09
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0	56,38	249,13	59,38	2,74
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	910	37,8	37,53	131,11	1022,8	0,39	31,06	60,00	0	364,88	352,26	104,17	6,17
	Всего	1505	54,81	67,91	214,75	1660,1	0,818	92,42	60,04	0	538,18	432,06	108,97	9,4

Вторник														
Завтрак														
168	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	0	0	5,9	63	21,8	0,47
41	Масло сливочное (порционно)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	0	1,5	3,00	0	0
42	Сыр(порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,01	39,00	0	132,0	75,0	5,25	0,15
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	-	-	-	0	0	0	0
	Йогурт индивид упаков.	100	5	3,2	8,5	80,7	0,04	0,6	0	0	122,0	0	0	0,09
	Итого	580	18,41	28,48	92,56	702,5	0,29	1,91	39,01	0	383,4	174,3	41,05	1,27
	Обед													
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
204 .10 4	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	1,98	2,84	14,58	90,75	0,01	8,25	0	0	23,05	62,55	25,00	0,89
688	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
250	Бефстроганов	100	15,58	22,48	5,42	296,55	0,06	0,99	0,02	3,44	40,14	147,65	19,56	2,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	930	34,21	44,08	124,73	1051,04	0,3	19,87	25,22	3,44	278,07	299,37	90,8	7,13
	Всего	1510	52,62	72,56	217,29	1753,54	0,59	21,78	64,23	3,44	661,47	473,67	131,85	8,4

Среда														
Завтрак														
223	Запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,91	48,92	0,84
117	Соус сметанный сладкий	100	3,65	5,51	7,92	133,62	0,03	0,26	0	0	103,9	0	0	0,24
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,8
	Свежие фрукты	100	0,9	1,45	8,4	38,00	0,06	60,00	0	0	34,00	0	0	4
	Итого	550	41,41	27,24	64,14	565,88	0,2	68,34	0,35	0,02	594,4	715,99	247,08	38,2
Обед														
71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0	8,5	0	7,0	0,25
197	Рассольник Петербургский на мясном бульоне	250	2,48	4,29	14,69	126,75	0,08	6,39	0,18	0,64	72,56	155,56	34,32	0,98
436	Жаркое домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	0	31,1	337,0	65,7	4,03
868	Компот сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4,00	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,28	15,28	156,00	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	795	38,96	19,09	102,23	765,45	0,45	18,94	24,18	0,64	286,06	496,16	107,02	6,76
	Всего	1345	80,07	46,33	166,37	1331,33	0,65	87,28	24,53	0,66	880,46	1212,15	354,1	44,98

Четверг														
Завтрак														
85	Каша овсяная молочная	200	5,3	8,5	28,41	201,00	0	0	0	0	0	0	0	0
42	Сыр(порционно)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,01	39,00	0	132,0	75,0	5,25	0,15
43	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт индив упак	100	5,00	3,2	8,5	80,7	0,04	0,6	0	0	122,0	0	0	0,09
	Итого	555	17,3	16,89	72,35	471,1	0,218	0,61	39,00	0	260,0	75,0	5,25	0,64
	Обед													
12	Салат из кукурузы(консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,1	9,3	0	0	18,66	5,78	19,53	0,66
170 10 7	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	3,81	5,01	125,55	105,5	0,05	10,29	0,09	0,32	70,08	92,23	33,05	1,29
301 35 5	Птица тушеная в сметанном соусе с томатом	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81,00	4,73
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	1030	46,64	43,4	248,26	1130,28	0,59	21,4	53,86	0,32	348,34	524,56	163,46	10,39
	Всего	1585	63,94	60,29	320,61	1601,38	0,808	22,01	92,86	0,32	608,34	599,56	168,71	11,03

Пятница														
Завтрак														
85	Каша пшеничная молочная	180	3,72	4,4	17,6	124,8	0,09	0,27	0	0	64,6	0	0	0,59
41	Масло сливочное (порционно)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	0	1,5	3,00	0	0
42	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,01	39,00	0	132,0	75,0	5,25	0,15
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,06	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0	0	0	0	0	0	0
418	Сок	200	0,4	0,4	23,2	96,00	34,00	24,00	0	0	0	0	0	0
	Итого	650	19,94	24,57	77,81	614,46	34,29	31,62	39,02	0,02	423,2	449,08	203,41	37,58
Обед														
15	Салат из св помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,64	16,26	0,74
206	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
142	Картофель и овощи тушеная	150	3,25	12,54	22,57	216,1	0,16	19,89	25,1	0	32,43	88,7	31,33	1,2
255	Котлеты рыбные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	0	53,38	183,5	30,00	0,74
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	900	31,62	35,92	116,86	926,5	0,67	44,02	51,35	0	316,47	397,62	112,89	6,21
	Всего	1550	51,56	60,49	194,67	1540,96	34,96	75,64	90,37	0,02	739,67	846,7	316,3	43,79

2 неделя														
Понедельник														
Завтрак														
38	Омлет натуральный	150,5	14,27	22,16	2,,65	267,93	0,1	0,25	345,0	0	114,2	260,5	19,5	2,94
68	Каша манная с маслом и сахаром	160	3,4	3,96	27,83	161,0	0,03	0	20,00	0	8,6	29,4	5,9	0,36
43	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	112,5	0,17	0	0	0	0	0	0	0
	Свежие фрукты	100	0,9	1,45	8,4	38,00	0,06	60,00	0	0	34,00	0	0	0,3
	Итого	655	22,09	28,33	74,32	607,43	0,36	60,25	365,00	0	162,8	289,9	25,4	4,00
Обед														
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,00	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
87	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
804	Рис отварной	100	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39	0	0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
886	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310,00	77,7	1,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	945	37,18	33,26	137,87	1029,52	0,83	34,95	0,75	1,0	400,26	682,57	197,56	6,62
	Всего	1600	59,27	61,61	212,19	1636,95	1,19	95,2	365,78	1,0	562,73	972,47	222,96	10,62

Вторник														
Завтрак														
63	Сырники из творога	150/	28,44	19,51	17,1	357,16	0,11	0,39	89,95	0	248,75	350,7	39,6	1,17
77	Соус сметанный сладкий	100	3,65	5,51	7,92	133,62	0,03	0,26	0	0	103,9	0	0	0,24
77	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,06	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
18	Сок	200	0,4	0,4	23,2	96,00	34,00	24,00	0	0	0	0	0	0
	Итого	650	41,51	27,7	63,64	700,84	34,16	31,99	89,97	0,02	277,75	721,78	237,76	38,25
Обед														
3	Салат белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
00	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,00	0	0	25,85	76,8	31,13	1,18
91	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
71	Каша рассыпчатая(перловка)	200	5,43	9,12	37,8	257,9	0,04	0	0	0	37,13	0	26,4	1,1
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	1005	37,5	42,17	132,86	982,45	0,52	46,86	0	0	298,61	302,78	98,7	6,61
	Всего	1655	80,01	69,87	196,5	1683,29	34,68	78,85	89,97	0,02	576,36	1024,48	336,46	44,86

Среда														
Завтрак														
75	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
81	Кофе на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,00	0,02	0	0,08	0	34,00	45,00	7,00	0
1	Масло сливочное (порционно)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	0	1,5	3,00	0	0
2	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,01	39,00	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт в индив.упак	100	5,00	3,2	8,5	80,7	0,04	0,6	0	0	122,0	0	0	0,09
	Итого	590	15,9	28,1	70,98	599,5	0,318	1,17	39,13	0,41	355,55	202,86	31,27	0,74
	Обед													
71	Овоши натуральные свежие(помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	0	0	7,0	0	10,0	0,45
58	Свекольник	250	2,04	5,0	14,1	109,75	0,07	8,78	0	0	42,84	90,14	38,56	2,13
	Рагу из овощей	200	3,46	9,26	14,98	170,98	0,1	12,52	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
86	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,9	14,9	223,0	0,07	1,13	51,00	0	57,8	141,4	28,4	1,27
68	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	960	25,93	34,51	110,52	882,43	0,41	32,31	51,00	0	303,27	251,51	84,57	5,99
	Всего	1550	41,83	62,61	181,5	1481,93	0,728	33,48	90,13	0,41	658,82	454,37	115,84	6,73

Четверг														
Завтрак														
3	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	220	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
1	Масло сливочное (порционно)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	0	1,5	3,00	0	0
2	Сыр(порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,01	39,00	0	132,0	75,0	5,25	0,15
43	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	112,5	0,17	0	0	0	0	0	0	0
	Свежие фрукты	100	0,9	1,45	8,4	38,00	0,06	60,00	0	0	34,00	0	0	0,3
	Итого	590	11,6	24,72	63,66	486,24	0,39	60,78	39,05	1,23	265,66	191,68	57,3	3,76
Обед														
3	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57
08	Суп картофельный с клецками	200	0,28	2,16	1,56	71,51	0	1,54	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64
37	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20,00	0	39,00	143,00	20,00	1,8
25	Каша рассыпчатая(пшеничная)	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	0	1,22	162,0	0,03	2,43
88	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	850	37,34	33,98	103,85	926,47	0,32	12,17	20,96	0,96	304,79	360,31	39,59	6,87
	Всего	1440	48,94	58,7	167,51	1412,71	0,71	72,95	60,01	2,19	570,45	551,99	96,89	10,63

Пятница														
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,60	0	161,62	137,98	24,14	0,51
	Сыр(порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,01	39,00	0				
2	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	0,31	0	39,4	160,0	0,012	2,4	0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
											22,46	0	5,58	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,76	21,44	112,5	0,17	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт индив.упак	100	5,00	3,2	8,5	80,7	0,04	0,6	0	0	122,0	0	0	0,09
	Итого	555	17,86	13,6	88,18	553,00	0,322	3,92	69,6	0	438,08	212,98	34,97	0,94
	Обед													
0	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	0,8	17,36	22,74	12,05	0,38
04	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6	0	0	21,96	0	0	0,71
88	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,00	0	4,86	37,17	21,12	1,11
08	Котлеты мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	47,75	166,38	32,13	1,5
33	Соус красный основной	200	0,38	1,12	3,04	23,67	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
86	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	10,00	0	0	0,55
	Хлеб ржаной	50	4,76	3,25	15,28	156,00	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
	Итого	910	29,28	24,36	127,53	901,25	0,4	11,03	44,01	0,8	260,13	209,76	64,21	4,61
	Всего	1465	47,14	37,96	215,71	1454,25	0,722	14,95	113,61	0,8	698,21	422,74	99,18	5,55

