

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ № 8 г. Красноармейска"
Н.В.Колотухина
Приказ № 275 от 31.08.2023г



Примерное десятидневное меню
завтрак, обед для обучающихся 1-4 классов
филиала
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа № 8
города Красноармейска Саратовской области" в селе Садовое

№ технолог. карты	1 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК									
185	Каша молочная манная	200	277	7	12	36	0,06	0,5	106,43	0,36
377	Чай с сахаром, лимон	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	20	0,04	0	7,16	0,32
		440	471	10	14	71	0,1	1,64	126,88	1,11
	ОБЕД									
46	Салат из капусты	60	52	1	3	5	0,01	20,97	26,8	0,32
7	Суп свекольный на мясном бульоне	200	177	2	4	9	0,05	10,19	32,75	1,07
637	Курица отварная	90	186	19	12	0	0,04	0	35,1	1,62
679	Гречка отварная	110	169	5	4	26	0,13	0	9,52	2,9
833	Соус красный	50	24	0	1	3	0,02	1,6	7,05	0,21
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		750	873	34	25	69	0,43	33,84	142,67	9,41
		1190	1344	44	39	140	0,53	35,48	269,55	10,52

№ технолог. карты	2 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК									
185	Каша молочная пшенная	200	277	7	12	36	0,15	0,5	110,18	1,12
377	Чай с сахаром, лимон	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	20	0,04	0	7,16	0,32
		440	471	10	14	71	0,19	1,64	130,63	1,87
	ОБЕД									
9	Огурцы нарезка	60	25,2	1,2	0,48	2,76	0	6	13,8	0,36
170	Борщ на мясном бульоне	200	178	9	11	100	0,04	8,23	35,55	0,95
417	Макароны отварные	110	124	4	5	37	0,04	0	3,56	0,81
586	Тефтеля	90	251	13	15	17	0,07	0,96	49,39	1,08
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
122	Кисель	200	80	0	0	20	0,6	30	9	0
		750	829,2	34,2	32,48	177,76	0,92	45,19	136,35	6,31
		1190	1300,2	44,2	46,48	248,76	1,11	46,83	266,98	8,18

№ технолог. карты	3 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
182	Каша молочная ячневая	200	277	7	12	36	0,15	0,5	110,18	1,12
377	Чай с сахаром, лимон	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	20	0,04	0	7,16	0,32
		440	471	10	14	71	0,19	1,64	130,63	1,87
ОБЕД										
41	Салат из моркови	60	52,28	1,22	0,1	11,33	0,05	1,94	44,61	0,87
206	Суп гороховый на мясном бульоне	200	255	16	13	15	0,18	4,65	30,46	1,62
245	Бефстроганов	90	163	13	11	3	0,05	0,33	30,22	1,78
312	Пюре картофельное	110	191	3	18	4	0,03	1,11	124,95	0,28
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		750	896	40,77	43,12	51,28	0,44	13,17	229,08	7,38
		1190	1367	50,77	57,12	122,28	0,63	14,81	359,71	9,25

№ технолог. карты	4 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
174	Каша овсяная молочная	200	277	7	12	36	0,15	0,5	110,18	1,12
377	Чай с сахаром, лимон	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	20	0,04	0	7,16	0,32
		440	471	10	14	71	0,19	1,64	130,63	1,87
ОБЕД										
33	Салат из свеклы	60	56	1	3	4	0,01	5,7	21,09	0,8
87	Суп рыбный	200	134	7	7	11	0,08	7,29	36,24	1,01
486	Рыба тушеная	90	169	16	9	7	0,11	3,77	58,62	1,08
144	Овощное рагу с кашей	110	162	5	5	8	0,06	5,35	26,58	0,74
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
122	Кисель	200	80	0	0	20	0,6	30	9	0
		750	772	36	25	51	1,03	52,11	176,58	6,74
		1190	1243	46	39	122	1,22	53,75	307,21	8,61

№ технолог. карты	5 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК									
212	Лапшевник с творогом	200	364	17	14	42	0,09	0,14	108,11	1,29
377	Чай с сахаром и лимоном	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	20	0,04	0	7,16	0,32
		440	558	20	16	77	0,13	1,28	128,56	2,04
	ОБЕД									
9	Помидоры нарезка	60	25	1,2	0,48	2,76	0	6	13,8	0,36
205	Суп рисовый на мясном бульоне	200	220	7	3	12	0,1	6,7	21,01	1,18
436	Жаркое по-домашнему	200	293	30	8	35	0,12	5,34	18,51	2,4
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		750	803	45,2	12,48	75,76	0,4	19,12	84,77	7,23
		1190	1361	65,2	28,48	152,76	0,53	20,4	213,33	9,27

№ технолог. карты	6 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
120	Суп молочный с вермишелью	200	129	5	5	16	0,04	0,52	115,42	0,35
209	Яйцо	40	63	5	5	0	0,03	0	22	1
41	Масло порционное	5	38	0	4	0	0	0	0,5	0
377	Чай с сахаром, лимон	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	15	0,04	0	7,16	0,32
		485	424	13	16	46	0,11	1,66	158,37	2,1
	ОБЕД									
46	Салат из капусты	60	52	1	3	5	0,01	20,97	26,8	0,32
197	Рассольник на мясном бульоне	200	220	6	3	15	0,1	6,7	21,01	1,18
637	Птица отварная	90	186	20	12	0	0,04	0	35,1	1,62
315	Рис отварной	110	154	3	4	27	0,02	0	1	0,39
833	Соус красный	50	24	0	1	3	0,02	1,6	7,05	0,21
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		800	901	37	24	76	0,37	30,35	122,41	7,01
		1285	1325	50	40	122	0,48	32,01	280,78	9,11

№ технолог. карты	7 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
175	Каша молочная Дружба	200	252	6	11	32	0,1	0,5	10,86	0,7
377	Чай с сахаром, лимон	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	20	0,04	0	7,16	0,32
		440	446	9	13	67	0,14	1,64	31,31	1,45
ОБЕД										
9	Огурцы нарезка	60	25,2	1,2	0,48	2,76	0	6	13,8	0,36
187	Щи на мясном бульоне	200	243	3	5	8	0,05	15,78	51,25	0,83
417	Макароны отварные	110	124	4	3	19	0,04	0	3,56	0,81
608	Котлета	90	183	11	9	13	0,08	0,12	35	1,2
833	Соус красный	50	24	0	1	3	0,02	1,6	7,05	0,21
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
122	Кисель	200	80	0	0	20	0,6	30	9	0
		800	850,2	26,2	19,48	66,76	0,96	53,5	144,71	6,52
		1240	1296,2	35,2	32,48	133,76	1,1	55,14	176,02	7,97

№ технолог. карты	8 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК									
176	Каша молочная пшеничная	200	277	7	12	36	0,15	0,5	110,18	1,12
377	Чай с сахаром, лимон	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	20	0,04	0	7,16	0,32
		440	471	10	14	71	0,19	1,64	130,63	1,87
	ОБЕД									
41	Салат из моркови	60	52,28	1,22	0,1	11,33	0,05	1,94	44,61	0,87
204	Суп фасолевый на мясном бульоне	200	373	17	14	17	0,18	4,65	30,46	1,62
591	Гуляш	90	189	22	20	11	0,19	1,44	27,41	2,61
13	Пюре гороховое	110	345	26	6	56	0,89	7,1	126,5	4,4
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		750	1194	73,77	41,12	113,28	1,44	20,27	227,82	12,33
		1190	1665	83,77	55,12	184,28	1,63	21,91	358,45	14,2

№ технолог. карты	9 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
174	Каша рисовая молочная	200	282	7	14	50	0,06	0,5	103,75	0,48
377	Чай с сахаром, лимон	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	20	0,04	0	7,16	0,32
		440	476	10	16	85	0,1	1,64	124,2	1,23
ОБЕД										
33	Салат из свеклы	60	56	1	3	4	0,01	5,7	21,09	0,8
211	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	161	4	4	9	0	4,17	19,25	0,53
439	Рыба с картофелем	200	293	30	8	35	0,12	5,34	18,51	2,4
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
122	Кисель	200	80	0	0	20	0,6	30	9	0
		750	761	42	16	69	0,9	45,21	92,9	6,84
		1190	1237	52	32	154	1	46,85	217,1	8,07

№ технолог. карты	10 день	Масса порций 1-4 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК									
207	Макароны запеченные с сыром	200	328	10	9	52	0,1	0,07	75,34	1,44
377	Чай с сахаром, лимон	200	62	0	0	15	0	1,14	13,29	0,43
442	Батон	40	132	3	2	20	0,04	0	7,16	0,32
		440	522	13	11	87	0,14	1,21	95,79	2,19
	ОБЕД									
9	Помидоры нарезка	60	25	1,2	0,48	2,76	0	6	13,8	0,36
208	Суп с вермишелью на мясном бульоне	200	220	7	3	12	0,1	6,7	21,01	1,18
615	Голубцы ленивые	200	262	8	8	10	0,04	1,73	44,71	1,36
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,03	0	5,25	0,59
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		750	772	23,2	12,48	50,76	0,32	15,51	110,97	6,19
		1190	1294	36,2	23,48	137,76	0,46	16,72	206,76	8,38

