


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ № 8 г Красноармейск»


Н.В. Колотухина



Примерное десятидневное меню
Завтрак- обед для обучающихся 1-4 классов МБОУ «СОШ №8 г. Красноармейска»
на 2023– 2024 учебный год

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
неделя														
Понедельник														
Завтрак														
72	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
24	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
1	Масло сливочное(порц ионно)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	0	1,5	3,00	0	0
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
	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	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	0,5
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
04	Плов из птицы	210	20,3	17,00	35,69	377,00	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
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	0,07	0,05	0	0	157,5	0	0	0,77
того		770,00	31,46	30,21	116,87	875,96	0,27	19,98	0	0	204,3	76,65	32,27	2,91
всего		1365,00	48,47	60,59	200,51	1513,26	0,698	81,34	0,04	0	378,6	156,45	32,07	6,14

Вторник														
Завтрак														
68	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
	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
59	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	112,5	0,17	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт в индивиду 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														
3	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
104	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,98	2,29	12,37	78,6	0,08	6,96	0,18	0,64	69,84	149,84	33,6	0,81
688	Макарон отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,00	0	4,86	37,17	21,12	1,11
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
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	10,0	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	810	32,54	40,19	113,9	966,64	0,35	14,78	21,2	4,08	309,8 3	362,84	86,82	6,28
сего		1390	50,95	68,67	206,46	1669,14	0,64	16,69	60,21	4,08	693,2 3	537,14	127, 87	7,55

Среда														
Завтрак														
3	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
17	Соус сметанный сладкий	100	3,65	5,51	7,92	133,62	0,03	0,26	0	0	103,9	0	0	0,24
7	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	36,84
	Свежие фрукты	100	0,9	1,45	8,4	38,00	0,06	60,00	0	0	34,00	0	0	0,3
	Итого	550	41,41	27,24	64,14	565,88	0,2	68,34	0,35	0,02	594,4	715,99	247,08	38,22
Обед														
	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
97	Рассольник Петербургский на мясном бульоне	200	2,48	4,29	14,69	102,6	0,08	6,39	0,18	0,64	72,56	155,56	34,32	0,98
36	Жаркое домашнему по	240	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	0	31,1	337,0	65,7	4,03
68	Компот сухофруктов из	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	0,05	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
того		790	38,96	19,09	102,43	741,3	0,44	18,94	24,18	0,64	286,06	496,16	107,02	6,76
сего		1340	80,37	46,33	166,57	1307,18	0,64	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(консе рвированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0	0	11,2	3,47	11,72	0,4
70, 07	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,45	4,03	100,5	85,00	0,04	8,41	0,09	0,32	61,2	81,58	27,8	1,05
01/ 55	Птица тушеная в сметанном соусе с томатом	160	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	0	56,1	138,2	23,9	1,77
79	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
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
того		900	40,65	36,3		1013,81	1,42	15,66	43,11	0,32	317,9	477,05	144,42	9,45
того		1455	57,95	53,19	290,93	1484,91	1,638	16,27	82,11	0,32	577,9	552,05	149,67	10,0
											7		9	9

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
11	Масло сливочное (порционно)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	0	1,5	3,00	0	0
	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
7	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	112,5	0,17	0	0	0	0	0	0	0
18	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														
	Салат из св. помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	0	12,5	42	1,65	0,75
06	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
02	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
05	Котлеты рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0	42,7	146,8	24,00	0,59
08	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
ого		790	27,47	31,46	110,18	843,12	0,58	36,07	46,1	0	291,99	350,84	85,22	5,66
ого		1440	47,71	56,03	187,99	1457,58	34,77	37,39	85,12	0,02	716,19	799,92	288,63	6,41

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														
0	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
7	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
4	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
86	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75,75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
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		850	32,67	35,94	134,21	967,57	0,79	30,25	0,78	1,0	375,96	601,5	175,18	6,17
Итого		1505	57,76	74,27	208,53	1575	1,15	90,5	365,78	1,0	904,54	891,4	200,58	10,17

Вторник														
Завтрак														
3	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
7	Соус сметанный сладкий	100	3,65	5,51	7,92	133,62	0,03	0,26	0	0	103,9	0	0	0,24
7	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
8	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														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
0	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	0,11	9,6	0	0	20,68	61,15	24,9	0,94
01	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
1	Каша рассыпчатая	150	4,35	7,3	30,2	206,3	0,03	0	0	0	29,7	0	19,8	0,89
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	865	35,39	37,75	118,32	875,64	0,47	31,48	0	0	271,06	279,01	79,81	5,96
	Всего	1515	76,9	65,45	181,96	1576,48	34,63	63,47	89,97	0,02	548,81	1000,79	317,57	44,21

Среда														
Завтрак														
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	
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	
Масло сливочное (порционно)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	0	1,5	3,00	0	0	
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 индивидуальном упаковке	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														
Овощи 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	
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	
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	
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	26,43	34,51	110,52	882,43	0,41	32,31	51,00	0	303,27	251,51	84,56	5,99	
Итого	155	42,33	62,61	181,51	1481,93	0,728	33,48	90,13	0,41	658,82	454,37	115,83	6,73	

Четверг													
Завтрак													
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
Масло сливочное (порционно)	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	0	0	1,5	3,00	0	0
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
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													
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,00	7,98	0,34
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
Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,2	114,4	16,00	1,44
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
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	790	32,82	28,32	102,9	858,3	0,3	8,37	16,96	0,96	288,25	315,78	29,97	6,35
Итого	1380	44,42	53,04	166,56	1344,54	0,69	69,15	56,01	2,19	553,91	507,46	87,27	10,11

Пятница													
Завтрак													
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	132,0	75,0	5,25	0,15
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	0,31	0	39,4	160,0	0,012	2,4	0	0	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													
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
Суп картофельный с крапой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6	0	0	21,96	0	0	0,71
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
Котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	0	35,00	133,1	25,7	1,2
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
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
того	790	29,28	24,36	127,53	850,5	0,4	11,03	44,01	0,8	260,13	209,76	64,21	4,61
того	1345	47,14	37,96	215,71	1403,5	0,722	14,95	113,61	0,8	698,21	422,74	99,18	5,55

Данная книга
проиндексирована и пронумерована
на 11 листах

Директор школы

Колотухина Н.В. Колотухина
(подпись)

