

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



**Примерное десятидневное меню**  
завтрак, обед для обучающихся 5-9 классов  
филиала  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Средняя общеобразовательная школа № 8  
города Красноармейска Саратовской области" в селе Садовое

№ технолог. карты	I день	Масса порций	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>									
181	Каша молочная манная	250	301	7	14	38	0,06	0,63	133,04	0,45
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
		<b>490</b>	<b>495</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>0,23</b>	<b>1,77</b>	<b>158,18</b>	<b>1,85</b>
	<b>ОБЕД</b>									
46	Салат из капусты	60	52	1	3	5	0,01	20,97	26,8	0,32
7	Суп свекольный на мясном бульоне	250	236	41	9	24	0,06	12,74	40,94	1,34
637	Курица отварная	90	186	19	12	0	0,04	0	35,1	1,62
679	Гречка отварная	150	245	8	6	38	0,2	0	13,84	4,2
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	0,54	0	10,5	1,18
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		<b>890</b>	<b>1008</b>	<b>76</b>	<b>32</b>	<b>96</b>	<b>1,02</b>	<b>36,39</b>	<b>160,43</b>	<b>11,57</b>
		<b>1380</b>	<b>1503</b>	<b>86</b>	<b>48</b>	<b>169</b>	<b>1,25</b>	<b>38,16</b>	<b>318,61</b>	<b>13,42</b>

2

№ технолог. карты	2 день	Масса порций 5-9 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
185	Каша молочная пшеница	250	346	9	14	45	0,19	0,63	137,73	1,1
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
		<b>490</b>	<b>540</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>1,77</b>	<b>158,18</b>	<b>1,85</b>
<b>ОБЕД</b>										
9	Огурцы нарезка	60	25,2	1,2	0,48	2,76	0	6	13,8	0,36
170	Борщ на мясном бульоне	250	336	9	12	125	0,05	10,29	44,38	1,19
586	Тефтели	90	251	13	14	17	0,07	0,96	49,39	1,08
417	Макароны отварные	150	168	6	5	26	0,06	0	4,86	1,11
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,54	0	10,5	1,18
122	Кисель	200	80	0	0	20	0,6	30	9	0
		<b>840</b>	<b>1031,2</b>	<b>36,2</b>	<b>32,48</b>	<b>191,76</b>	<b>1,46</b>	<b>47,25</b>	<b>151,73</b>	<b>7,44</b>
		<b>1330</b>	<b>1571,2</b>	<b>48,2</b>	<b>48,48</b>	<b>271,76</b>	<b>1,69</b>	<b>49,02</b>	<b>309,91</b>	<b>9,29</b>

№ технолог. карты	3 день	Масса порций 5-9 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
182	Каша молочная ячневая	250	346	9	15	45	0,19	0,63	137,73	1,1
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
		490	540	12	17	80	0,23	1,77	158,18	1,85
<b>ОБЕД</b>										
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	250	282	17	14	17	0,23	5,81	38,08	2,03
245	Бефстроганов	90	163	13	11	3	0,05	0,33	30,22	1,78
312	Пюре картофельное	150	278	4	27	6	0,05	1,62	181,74	0,4
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	1	0	0	0,54	0	10,5	1,18
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		840	1040,28	41,22	53,1	63,33	1,07	10,78	331,35	8,96
		1330	1580,28	53,22	70,1	143,33	1,3	12,55	489,53	10,81

№ технолог. карты	4 день	Масса порций 5-9 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>									
174	Каша овсяная молочная	250	346	9	15	45	0,19	0,63	137,73	1,1
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
		<b>490</b>	<b>540</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>1,77</b>	<b>158,18</b>	<b>1,85</b>
	<b>ОБЕД</b>									
33	Салат из свеклы	60	56	1	4	5	0,01	5,7	21,09	0,8
87	Суп рыбный	250	167	9	8	14	0,1	9,11	45,3	1,26
486	Рыба тушеная	90	169	16	9	7	0,11	3,77	58,62	1,08
144	Овощное рагу с кашей	150	220	7	7	11	0,08	7,29	36,24	1,01
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	1	0	0	0,54	0	10,5	1,18
122	Кисель	200	80	0	0	20	0,6	30	9	0
		<b>840</b>	<b>863</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>58</b>	<b>1,58</b>	<b>55,87</b>	<b>20,55</b>	<b>7,75</b>
		<b>1330</b>	<b>1403</b>	<b>51</b>	<b>46</b>	<b>138</b>	<b>1,81</b>	<b>57,64</b>	<b>358,73</b>	<b>9,6</b>

№ технолог. карты	5 день	Масса порций 5-9 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
212	Лапшевник с творогом	250	455	21	17	53	0,11	0,18	135,13	1,61
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
		<b>490</b>	<b>649</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>88</b>	<b>0,15</b>	<b>1,32</b>	<b>155,73</b>	<b>2,36</b>
<b>ОБЕД</b>										
9	Помидоры нарезка	60	25	1,2	0,48	2,76	0	6	13,8	0,36
205	Суп рисовый на мясном бульоне	250	251	10	3	15	0,11	8,33	24,98	1,24
436	Жаркое по-домашнему	250	366	38	10	44	0,15	6,68	23,14	3
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	1	0	0	0,54	0	10,5	1,18
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		<b>850</b>	<b>907</b>	<b>55,2</b>	<b>14,48</b>	<b>87,76</b>	<b>0,95</b>	<b>22,09</b>	<b>98,62</b>	<b>8,48</b>
		<b>1340</b>	<b>1556</b>	<b>79,2</b>	<b>33,48</b>	<b>175,76</b>	<b>1,1</b>	<b>23,41</b>	<b>254,35</b>	<b>10,84</b>

№ технолог. карты	6 день	Масса порций 5-9 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
120	Суп молочный	250	161	6	6	20	0,05	0,65	144,28	0,44
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
209	Яйцо	40	63	5	5	63	0,03	0	22	1
41	Масло порционное	5	38	0	0	0	0	0	0,5	0
		<b>535</b>	<b>456</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>118</b>	<b>0,12</b>	<b>1,91</b>	<b>189,14</b>	<b>1,19</b>
<b>ОБЕД</b>										
46	Салат из капусты	60	52	1	3	5	0,01	20,97	26,8	0,32
197	Рассольник на мясном бульоне	250	251	7	3	15	0,11	8,33	24,98	1,24
637	Птица отварная	90	186	19	12	0	0,04	0	35,1	1,62
315	Рис отварной	150	210	4	5	37	0,03	0	1,365	0,525
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	0,54	0	10,5	1,18
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		<b>890</b>	<b>988</b>	<b>38</b>	<b>25</b>	<b>86</b>	<b>0,9</b>	<b>31,98</b>	<b>131,995</b>	<b>7,795</b>
		<b>1425</b>	<b>1444</b>	<b>52</b>	<b>38</b>	<b>204</b>	<b>1,02</b>	<b>33,89</b>	<b>321,135</b>	<b>8,985</b>

№ технолог. карты	7 день	Масса порций 5-9 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>									
175	Каша молочная Дружба	250	314	7	14	40	0,13	0,63	13,58	0,88
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
		<b>490</b>	<b>508</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>75</b>	<b>0,17</b>	<b>1,77</b>	<b>35,8</b>	<b>1,63</b>
	<b>ОБЕД</b>									
9	Огурцы нарезка	60	25,2	1,2	0,48	2,76	0	6	13,8	0,36
187	Щи на мясном бульоне	200	294	3	5	8	0,06	18,46	43,33	0,8
417	Макароны отварные	150	168	6	5	26	0,06	0	4,86	1,11
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	0,54	0	10,5	1,18
122	Кисель	200	80	0	0	20	0,6	30	9	0
		<b>840</b>	<b>945,2</b>	<b>28,2</b>	<b>21,48</b>	<b>73,76</b>	<b>1,5</b>	<b>56,18</b>	<b>143,34</b>	<b>7,38</b>
		<b>1330</b>	<b>1453,2</b>	<b>38,2</b>	<b>37,48</b>	<b>148,76</b>	<b>1,67</b>	<b>57,95</b>	<b>179,14</b>	<b>9,01</b>



№ технолог. карты	8 день	Масса порций 5-9 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
176	Каша молочная пшеничная	250	346	9	15	45	0,19	0,63	137,73	1,1
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
		<b>490</b>	<b>540</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>1,77</b>	<b>159,95</b>	<b>1,85</b>
<b>ОБЕД</b>										
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	250	480	18	14	17	0,23	5,81	38,08	2,03
591	Гуляш	90	189	22	20	11	0,19	1,44	27,41	2,61
13	Пюре гороховое	150	502	37	9	81	1,29	10,33	184	6,4
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,54	0	10,5	1,18
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		<b>840</b>	<b>1488,28</b>	<b>85,22</b>	<b>44,1</b>	<b>146,33</b>	<b>2,45</b>	<b>20,6</b>	<b>330,8</b>	<b>15,79</b>
		<b>1330</b>	<b>2028,28</b>	<b>97,22</b>	<b>61,1</b>	<b>226,33</b>	<b>2,68</b>	<b>22,37</b>	<b>490,75</b>	<b>17,64</b>

№ технолог. карты	9 день	Масса порций 5-9 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
174	Каша рисовая молочная	250	353	7	14	50	0,08	0,63	129,69	0,6
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
		<b>490</b>	<b>547</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>85</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>151,91</b>	<b>1,35</b>
<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из свеклы	60	56	1	3	5	0,01	5,7	21,09	0,8
211	Суп картофельный на рыбном бульоне	250	189	7	6	12	0,1	7,11	25,3	1,26
439	Рыба с картофелем	250	414	43	12	50	0,23	9,75	33,8	4,38
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,54	0	10,5	1,18
122	Кисель	200	80	0	0	20	0,6	30	9	0
		<b>850</b>	<b>910</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>1,62</b>	<b>52,56</b>	<b>119,49</b>	<b>10,14</b>
		<b>1340</b>	<b>1457</b>	<b>68</b>	<b>38</b>	<b>173</b>	<b>1,74</b>	<b>54,33</b>	<b>271,4</b>	<b>11,49</b>

№ технолог. карты	10 день	Масса порций 5-9 кл	Энерг. ценность	Пищевые вещества			Витамины		Минер. вещества	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
				<b>ЗАВТРАК</b>						
207	Макароны запеченные с сыром	250	410	12	5	65	0,13	0,09	94,18	1,8
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
		<b>490</b>	<b>604</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>0,17</b>	<b>1,23</b>	<b>115,86</b>	<b>2,55</b>
<b>ОБЕД</b>										
9	Помидоры нарезка	60	25	1,2	0,48	2,76	0	6	13,8	0,36
208	Суп с вермишелью на мясном бульоне	250	251	6	3	15	0,11	8,33	24,98	1,24
615	Голубцы ленивые	250	185	10	10	3	0,06	2,17	55,89	1,69
878	Хлеб пшеничный	60	117	5	1	1	0,14	0	19,8	2,52
878	Хлеб ржаной	30	54	2	0	0	0,54	0	10,5	1,18
868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25	0,01	1,08	6,4	0,18
		<b>820</b>	<b>726</b>	<b>24,2</b>	<b>14,48</b>	<b>46,76</b>	<b>0,86</b>	<b>17,58</b>	<b>131,37</b>	<b>7,17</b>
		<b>1310</b>	<b>1330</b>	<b>39,2</b>	<b>21,48</b>	<b>146,76</b>	<b>1,03</b>	<b>18,81</b>	<b>247,23</b>	<b>9,72</b>

