

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №52  
станции Карамыш Красноармейского района Саратовской области»

Е.Е.Костюкович

Приказ № 231 о/д от «01» сентября 2023 г.

***Примерное десятидневное меню завтрак - обед для обучающихся  
филиала МБОУ «СОШ №52 ст.Карамыш» в с.Старая Топовка  
на 2023 – 2024 учебный год***

1 День		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>№</b>	<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>тех.карты</b>												
22	Омлет натуральный	100	150	6,28	7,2	2,6	99,94	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06
378	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
<b>ИТОГО</b>				19,24	30,88	41,99	549,17	0,62	0,57	18,0	217,06	2,09
<b>ОБЕД</b>												
43/40	Салат из белокочанной капусты (нарезка из свежих огурцов)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
170	Суп гороховый на мясном бульоне	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
288	Курица отварная	90	110	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1
304	Рис отварной с овощами	150	180	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							810,41					
<b>ИТОГО:</b>				54,68	59,76	149,89	1372,58	1,01	3,51	48,71	524,8	7,15

2 День		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>№ Тех. карта</b>		<b>ЗАВТРАК</b>										
173	Каша молочная пшеничная(дружба)	150	200	21,4	29,14	62,6	603	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
360	Кисель	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
	Батон	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
<b>ИТОГО</b>				25,3	32,13	112,61	847,4	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85
<b>№ Тех. карта</b>		<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
208	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	250	5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
226/309	Рыба запечённая с макаронными изделиями по-русски	230	280	22,97	19,8	28,7	389,3	0,25	0,23	16,93	87,4	2,25
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							953,48					
<b>ИТОГО:</b>				63,81	66,3	233,12	1800,9	0,87	1,12	33,0	515,7,7	8,00

### 3 День

№ Тех. карта		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
223	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	28,88	22,17	48,38	508	0,75	0,21	1,15	381,27	1,41
350	Какао-напиток на молоке (3,2)	200	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
<b>ИТОГО</b>				22,31	23,5	105,85	824,71	0,29	1,07	2,65	567,14	2,18
<b>ОБЕД</b>												
43/40	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup> (нарезка из свежих огурцов)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
206	Суп фасольевый на мясном бульоне	200	250	8,04	5,16	25	180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
608	Котлета мясная паровая (Сосиска отварная)	90	110	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82
336	Капуста тушённая (овощное рагу)	150	180	3,18	6,72	6,98	119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							784,64					
<b>ИТОГО:</b>				55,13	47,4	209,56	1609,35	0,732	1,61	23,45	741,09	8,72

4 День		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>№ Тех. карта</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
168	Каша молочная рисовая	100	150	3,04	4,69	11,64	101,23	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	Масло сливочное порционированное											
	Хлеб пшеничный	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
<b>ИТОГО</b>				14,2	24,97	56,08	502,49	0,36	0,65	0,83	316,38	1,03
<b>ОБЕД</b>												
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
190												
106	Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
286/328	Мясо отварное с овощами и гречка отварная рассыпчатая	180/50	230/50	23,58	21,25	44,61	451,25	0,07	0,13	36,22	64,4	1,32
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							989,63					
<b>ВСЕГО:</b>				49,04	46,6	150,46	1492,12	0,31	1,21	6 1,48	669,0	5,42

5 День		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Тех. карта												
<b>ЗАВТРАК</b>												
168	Каша манная молочная жидкая	100	150	5,55	10,46	23,97	213	0,05	0,09	0,92	83,64	0,33
378	Чай сладкий	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
<b>ИТОГО</b>			24,95	34,89	83,39	3	787,2 0,18	0,45	2,99	283,3	2,31	
<b>ОБЕД</b>												
43/40	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup> (нарезка из свежих овощей)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
180	Борщ на мясном бульоне	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
591	Гуляш мясной	55/90	80/110	17,2	7,5	5,1	156,8	0,11	0,19	3,33	18,1	9,44
312	Картофельное пюре	150	180	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							737,66					
<b>ИТОГО:</b>				58,73	57,14	170,87	1524,89	0,27	18,21	28,29	643,4	15,78

6 День		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>№</b>	<b>тех.карты</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>												
22	Омлет натуральный	100	150	6,28	7,2	2,6	99,94	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06
378	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
<b>ИТОГО</b>				19,24	30,88	41,99	549,17	0,62	0,57	18,0	217,06	2,09
<b>ОБЕД</b>												
43/40	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup> (нарезка из свежих овощей)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
170	Суп гороховый на мясном бульоне	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
288	Курица отварная	90	110	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1
304	Рис отварной с овощами	150	180	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							810,41					
<b>ИТОГО:</b>				54,68	59,76	149,89	1372,58	1,01	3,51	48,71	524,8	7,15

7 День		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>№ Тех. карта</b>		<b>ЗАВТРАК</b>										
173	Каша молочная пшеничная(дружба)	150	200	21,4	29,14	62,6	603	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
360	Кисель	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
	Батон	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
<b>ИТОГО</b>				25,3	32,13	112,61	847,4	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85
		<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
208	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	250	5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
226/309	Рыба запечённая с макаронными изделиями по-русски	230	280	22,97	19,8	28,7	389,3	0,25	0,23	16,93	87,4	2,25
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							953,48					
<b>ИТОГО:</b>				63,81	66,3	233,12	1800,9	0,87	1,12	33,0	515,7,7	8,00



## 8 День

№ Тех. карта		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
				<b>ЗАВТРАК</b>								
223	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	28,88	22,17	48,38	508	0,75	0,21	1,15	381,27	1,41
350	Какао-напиток на молоке (3,2)	200	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
<b>ИТОГО</b>				22,31	23,5	105,85	824,71	0,29	1,07	2,65	567,14	2,18
<b>ОБЕД</b>												
43/40	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup> (нарезка из свежих овощей)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
206	Суп фасолевый на мясном бульоне	200	250	8,04	5,16	25	180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
608	Сосиска отварная	90	110	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82
336	Капуста тушённая (овощное рагу)	150	180	3,18	6,72	6,98	119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							784,64					
<b>ИТОГО:</b>				55,13	47,4	209,56	1609,35	0,732	1,61	23,45	741,09	8,72

9 День		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>№ Тех. карта</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
168	Каша молочная рисовая	100	150	3,04	4,69	11,64	101,23	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	Масло сливочное порционированное											
	Хлеб пшеничный	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
<b>ИТОГО</b>				14,2	24,97	56,08	502,49	0,36	0,65	0,83	316,38	1,03
<b>ОБЕД</b>												
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86
190												
106	Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
286/328	Мясо отварное с овощами и гречка отварная рассыпчатая	180/50	230/50	23,58	21,25	44,61	451,25	0,07	0,13	36,22	64,4	1,32
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							989,63					
<b>ВСЕГО:</b>				49,04	46,6	150,46	1492,12	0,31	1,21	6 1,48	669,0	5,42

10 День		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Тех. карта												
<b>ЗАВТРАК</b>												
168	Каша манная молочная жидкая	100	150	5,55	10,46	23,97	213	0,05	0,09	0,92	83,64	0,33
378	Чай сладкий	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03
<b>ИТОГО</b>			24,95	34,89	83,39	3	787,2 0,18	0,45	2,99	283,3	2,31	
<b>ОБЕД</b>												
43/40	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup> (нарезка из свежих овощей)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
180	Борщ на мясном бульоне	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
591	Гуляш мясной	55/90	80/110	17,2	7,5	5,1	156,8	0,11	0,19	3,33	18,1	9,44
312	Картофельное пюре	150	180	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
							737,66					
<b>ИТОГО:</b>				58,73	57,14	170,87	1524,89	0,27	18,21	28,29	643,4	15,78