



Утверждаю:
Директор
МБОУ «ОШ № 6 с. Каменка»
В.К. Гордеев

Примерное десятидневное меню
завтрак – обед для обучающихся 1-9 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа № 6 села Каменка
Красноармейского района Саратовской области»
на 2022 – 2023 учебный год

1 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.карт ы								
ЗАВТРАК												
22	Омлет натуральный со сливочным маслом	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	50	50	6,4	8,8	0,05	98,0	0	0,05	17,2	6,52	0,36
	Хлеб пшеничный	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
ИТОГО				19,24	30,88	41,99	549,17	0,62	0,57	18,0	217,06	2,09
ОБЕД												
43/40	Салат из белокочанной капусты ¹	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
	Морковь припущенная ²			1,8	0	10,5	117	0,02	0,04	49,8	48	1
170	Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне	200	250	3,78	2	15,5	112,52	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
288	Курица отварная	80	100	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					
ИТОГО:				54,68	59,76	149,89	1372,58	1,01	3,51	48,71	524,8	7,15

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

3 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								
ЗАВТРАК												
223	Запеканка творожная	150	200	28,88	22,17	48,38	508	0,75	0,21	1,15	381,27	1,41
330	Соус сметанный сладкий	50	50	1,1	1,65	2,38	40,09	0,01	0	0,08	31,17	0,07
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
ИТОГО				22,31	23,5	105,85	824,71	0,29	1,07	2,65	567,14	2,18
ОБЕД												
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
206	Суп фасолевый с гречками	200	250	8,04	5,16	25	180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
608	Котлета мясная рубленая паровая	80	100	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82
336	Капуста тушённая	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					
ИТОГО:				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. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
				№ Тех. карта	ЗАВТРАК							
168	Каша пшеничная молочная жидкая	100	150	3,04	4,69	11,64	101,23	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
220	Омлет натуральный	50	50	3,14	3,6	1,3	49,97	0,02	0,12	0,07	40,32	0,53
385	Кофейный напиток	200	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	0,36	190,62	0,14
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	8,5	80,7	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
ИТОГО				14,2	24,97	56,08	502,49	0,36	0,65	0,83	316,38	1,03
ОБЕД												
14	Нарезка из свежих помидоров порционированная	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
190	Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
286/328	Голубцы с мясом и рисом в сметанном соусе	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					
ВСЕГО:				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
ЗАВТРАК												
218	Творожные батончики	150	200	21,36	29,15	62,63	603,0	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5
330	Сметанный соус	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
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
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
ИТОГО				24,95	34,89	83,39	787,23	0,18	0,45	2,99	283,3	2,31
ОБЕД												
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,64	0,08	2,08	11,04	0,02	0,03	8,0	19,12	0,49
180	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
591	Гуляш мясной	55/80	80/105	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					
ИТОГО:				58,73	57,14	170,87	1524,89	0,27	18,21	28,29	643,4	15,78

техкарта		6 День		Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
202	Вермишель с маслом	100	120	7,02	7,38	37,51	248,85	0,07	0,02	0	7,58	0,97
242	Колбаса отварная	50	80	6,4	8,8	0,05	98	0	0,52	17,2	6,52	0,36
963	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	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	8,5	80,7	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09
ИТОГО				19,98	31,06	76,9	757,63	0,26	0,82	17,86	144	2
ОБЕД												
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
200	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,78	2	15,5	112,52	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
238	Котлета рыбная	80	100	17,89	2,5	4,77	109,3	0,032	0,16	10,1	49,5	0,48
318	Гороховое пюре	150	180	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,11	0	14,24	4,35
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
ИТОГО:				60,04	50,07	205,67	1478,9	0,792	1,56	36,63	465,36	10,15

7 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	ЗАВТРАК							
185	Каша молочная рисовая	150	200	10,57	11,25	68,96	429,1	0,08	9,32	1,22	192,65	1,64
382	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
	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/батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,87	5	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8
ИТОГО				21,18	20,06	115,06	841,82	0,3	9,69	2,36	444,96	2,41
ОБЕД												
14/38	Нарезка из свежих помидоров порционированная (морковь с сахаром)	60	100	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41
180	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
245	Бифстроганов в сметано - молочном соусе	80	100	13,39	12,62	3,41	180,7	0,032	0,08	0,38	30,75	1,81
417	Макароны отварные	150	180	4,05	4,12	19,5	126,15	0,05	0,02	0	12,9	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
							783,77					
ИТОГО:				52,04	45,84	217,4	1625,59	0,63	16,45	17,05	785,87	8,14

8 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		ЗАВТРАК										
223	Творожная запеканка	150	200	21,36	29,15	62,63	603,0	0,15	0,3	0,39	152,1	1,52
330	Соус сметанный сладкий	50	50	1,09	1,65	2,3	40,08	0,01	0,01	0,08	31,17	0,07
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
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
ИТОГО				25,57	34,04	82,63	752,36	0,18	0,45	1,13	311,37	2,23
ОБЕД												
14/33	Нарезка из свежих помидоров порционированная (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
180	Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
286	Мясо тушёное с овощами	80	100	28,6	3,41	7,63	176,0	0,192	0,016	12,32	26,1	3,3
	Гречка отварная	150	180	9,43	6,32	46,69	281,0	0,09	0,06	0	12,6	1,5
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
ИТОГО:				86,78	56,67	218,1	1765,01	0,70	1,0	20,4	631,01	10,57

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
ЗАВТРАК												
220	Омлет натуральный	50	50	3,14	3,6	1,3	49,97	0,02	0,12	0,07	40,32	0,53
10	Зеленый горошек консервированный, т/о	25	30	0,02	1,65	2,0	26,13	0,02	0,005	3,4	67,03	0,21
168	Каша манная молочная жидкая	100	150	5,55	10,46	23,97	213	0,05	0,09	0,92	83,64	0,33
943	Чай сладкий с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	Хлеб /батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
ИТОГО				9,72	13,11	47,68	547,63	0,24	0,33	4,53	139,12	1,44
ОБЕД												
14/38	Нарезка из свежих помидоров порционированная (морковь с сахаром)	60	100	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41
197	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,08
143	Овощное рагу	150	180	5,63	7,64	21,7	189,5	0,14	0,03	12,65	144,54	1,61
288	Курица отварная	80	100	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1
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
							882,28					
ИТОГО:				46,88	41,35	155,66	1429,91	0,762	0,89	29,4	577,85	6,54

10 День		до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
168	Каша гречневая с молоком	100/50	150/50	6,28	9,38	22,5	200,14	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
	Хлеб/батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	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
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30
ИТОГО				21,72	24,09	57,14	492,32	0,26	0,35	6,81	179,43	1,92
ОБЕД												
43/13	Нарезка из свежих огурцов порционированная (салат из белокочанной капусты)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
190	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
608	Котлета мясная рубленая паровая	80	100	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82
304	Рис отварной	150	180	13,3	10,8	138,8	682,6	0,11	0,07	0	15,12	1,8
286	Подлива овощная с томатом	25	25	0,2	0,43	1,55	10,9	0,01	0,01	0,49	1,69	0,06
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 / ржаной	50/50	70/70	3,8/ 4,76	4/ 3,25	24,6/ 15,28	117,5/ 156	0,06/ 0,07	0,02/ 0,25	0/ 0,05	10/ 157,5	0,55/ 0,77
							1202,26					
ВСЕГО:				61,24	52,05	284,28	1694,58	0,692	0,94	41,11	494,91	8,03