



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «СОШ № 10 п. Каменский»

В.И. Соина В.И. Соина

Приказ №137

от «29» августа 2022 года

**Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся 1-4, 5-11 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 10 поселка Каменский
Красноармейского района Саратовской области имени Героя Советского Союза Клейн Р.А.»
на 2022-2023 учебный год**

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
210	1/150	Омлет натуральный с маслом	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35
421	1//50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итого		14,02	23,37	47,51	454	92,99	24,09	205,63	3,24	0,23	0,11	0,87	3,25
Обед														
73	1/60	Салат из капусты/ из моркови	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне (курином) с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/80	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		итого	27,25	16,17	71,19	594,26	97,36	72,94	358,58	4,71	43	0,21	1,8	73,915
		итого	42,07	39,81	140,29	1137,26	228,35	97,03	564,21	12,55	43,23	0,32	267	103,16

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

Завтрак														
173	1/200	Каша молочная пшеничная	3,99	317	28,38	264	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
15	1/50	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	1/70	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
	Итого		11,83	324,63	70,78	568	145,02	40,77	204,43	1,61	0,11	0,33	2,08	0,78
Обед														
53	1/60	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
87	1/250	Суп рыбный	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	15	0,1	0	10,93
321	1/230	Капуста тушен	42,62	15,47	10,62	359,36	92,33	52,83	59,32	1,06	0	0	0	5,38
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		57,73	26,98	67,53	846,27	171,09	192,82	324,53	8,14	15,54	0,28	2,46	28,99
			42,07	39,81	140,29	1137,26	228,35	97,03	564,21	12,55	43,23	0,32	267	103,16

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
223	1/200	Запеканка творожная с молочным соусом	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
375/377	1/200	Чай с сахаром/лимон ом	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итого		29,14	22,22	63,6	567	389,32	57,94	438,8	1,98	0,14	0,11	0,88	4,05
Обед														

20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом/ огурцы соленые	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
170	1/250/25	Свекольник со сметаной	1,31	2,65	7,25	69,47	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
302	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
690	1//80	Печень по строгоновски	17,43	11,64	7,1	162,31	20,4	16,25	241,17	5,1	5,84	6,36	25,61	
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			56,87	43,91	162,84	1283,96	492,46	216,98	1049,53	15,33	15,28	19,06	3,54	217,1
итого			121,93	88,7	244,73	1988,24	1188,8	290,61	379,55	19,45	9,59	13,274	9,22	210,44

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
175	1/200	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	60
15	1/50	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64

375/37 6	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
	Итого		6,86	13,49	58,26	441	164,49	53,72	183,9	1,19	0,06	0,16	0,19	61,32
Обед														
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом/ помидор соленый	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		24,26	31,35	111,63	728,58	91,61	119,58	209,61	7,54	4,35	12,6	4,2	36,4
	итого		55,38	76,19	281,52	1250,28	256,7	173,3	393,51	8,82	4,41	13	4,39	98,32

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
173	1/200	Каша молочная геркулесовая	5,55	10,46	23,97		105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
14	1/30	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
428	1/70	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
382	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33	34,4	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0
	Итого		13,09	29,03	81,23	636	149,25	92,17	207,79	3,38	0,31	0,107	0,784	0,92

Обед														
76	1/60	Огурец свежий/огурец соленый	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
	1/80	Биточки куриные	8,04	9,07	9,5	151,79	19,2	27,48	80,45	1,44	56	0,06	0	0,03
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1			0	0,02
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итог			18,89	19,06	76,99	680,97	139,56	168,78	341,55	9,88	56,5	0,45	4,13	95,3
итога			42,91	31,12	194,55	1102,48	315,14	280,98	274,29	16,38	0,82	0,507	3,344	158,24

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
121	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,06	0,02	0,91
209	1/40	Яйцо вареное	7,62	6,9	0,42	94	33	32,4	111	1,62	0,21	0,04	0,26	0
421	1/70	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итог		16,43	14,56	62,91	482	208,99	66,86	293,18	3,26	30,81	0,16	0,78	3,81
Обед														
73	1/60	Огурец свежий/соленый	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89

102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном (курином) бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
679	1/150	Каша пшеничная	8,08	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216	3,24	0,02	0,14	0	0
354	1/80	Курица в соусе	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,01	53,75	0,06	0	0,03
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			42,38	35,43	122,53	1058,42	155,88	151,83	576,31	12,83	54,54	0,35	2,46	24,53
итого			68,92	39,09	127,85	1062,55	523,02	258,97	490,73	15,35	31,58	1,15	3,24	37,62

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
173	1/200	Каша молочная манная	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
428	1/70	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
15	1/50	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
Итого			14,05	23,23	71,11	549	122,33	62,22	216,55	2,57	0,1	0,087	0,594	1,66
Обед														
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом/помидор соленый	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2

101	1/150	Суп рисовый	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0	0,1	0	8,25
246	1/80	Гуляш из отварной говядины (курицы)	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
318	1/200	Гороховое пюре	60,8	14,4	109,4	783	388,2	265,8	0	32	0	0,51	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итог			79,02	21,39	170,01	1187,53	441,06	380,08	193,56	38,38	4,39	13,06	2,6	27,25
итого			43,97	38,33	164,34	1203,02	258,28	224,31	474,94	11,01	0,64	0,307	3,084	81,34

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
167	1/200	Каша рисовая молочная с изюмом	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	7,43	7,43	0	200
14	1/30	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
	1/70	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
	Итог		10,52	22,63	45,83	460,13	151,98	6,12	52,91	2,38	0,11	0,255	16,65	9,81
Обед														
14	1/60	Помидоры свежие/помидоры соленые	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
108-109	1/250	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
287	1/230	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0

388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			35,27	27,53	111,84	873,4	125,56	185,18	421,41	10,89	60,73	0,18	2,44	168,81
итога			46,69	51,61	166,07	1371,53	311,58	204,3	497,32	13,89	60,84	0,475	19,12	238,62

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
219	1/200	Запеканка рисовая	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
428	1/70	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
375/377	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Итого			32,87	28,81	94,04	764	398,17	64,1	473,74	2,47	0,14	0,17	1,38	4,05
Обед														
73	1/60	Салат из капусты/ из моркови	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
268	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины/курицы)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			40,62	28,9	111,4	882,44	123,96	161,2	277,1	8,65	0,58	0,24	5,36	28,905

итого 66,83 54,58 338,09 1665,98 548,6 207,76 804,07 14,71 0,72 0,51 6,75 62,24

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
327	1/200	Каша молочная рисовая	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
428	1/70	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
375/37 6	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
	Итого		12,59	19,93	117,49	730	159,13	52	227,29	2,07	0,07	0,21	0,21	1,44
2 завтрак														
	100	свежие фрукты яблоки	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	60
	итого		0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	60
Обед														
76	1/60	Огурец свежий/огурец соленый	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
113/114	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/80	Рыба тушеная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/70	Хлеб ржаной	3,1	0,6	15,1	80,4	3,3	57	43,5	4,5	0,5	0,09	2	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		26,61	21,76	112,32	736,95	103,82	114,9	272,1	11,23	0,57	0,27	2,505	19
	итого		40,1	43,14	238,21	1504,95	296,95	179,9	522,39	13,6	0,64	0,52	2,745	80,44