

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ с.Яковлевка» :  
\_\_\_\_\_ / Тугушева А.Р. /  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

*Примерное  
десятидневное меню  
Для обучающихся 5-11 классов(12-18 лет)  
2024-2025 уч. г.*

МБОУ « СОШ с.Яковлевка  
Базарно-Карабулакского муниципального района  
Саратовской области»

Номер техно- логи- ческой карты	Номерре цептуры	Наименование,  1  ДЕНЬ	Выход блюдо  7-11 лет	Пищевыевещества				Витамины(мг)			
				Белки 7 - 11 лет	Жиры 7 - 11 лет	Углеводы 7 - 11 лет	ККАЛ 7 - 11 лет	В1	С	А	Е
<b>Завтрак:</b>											
27	231	Каша манная молочная жидкая	200	4,08	5,12	16,9	130	0,05	0,46	105,8	0,25
40	235	Какао с молоком	200	6,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0
51	3	Бутерброд с маслом и сыром	50	15,2	22,1	21,4	175	0,11	1	0,3	1,2
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>450</b>	<b>26,46</b>	<b>28,29</b>	<b>74,1</b>	<b>474,11</b>	<b>0,18</b>	<b>2,79</b>	<b>106,1</b>	<b>1,45</b>
<b>Обед:</b>											
11	109	Борщ	250	2,89	10,56	22,09	200,61	0,5	10,3	0	2,4
15	291	Макароны отварные	200	14,56	18,2	59,64	302	0,16	0	0	1,8
23	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5
41	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0
46	450	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>950</b>	<b>40,92</b>	<b>43,58</b>	<b>150,08</b>	<b>998,99</b>	<b>0,83</b>	<b>28,37</b>	<b>1,49</b>	<b>7,65</b>

Номер техно- логи- ческой карты	Номерре цептуры	Наименование, 2 ДЕНЬ	Выходблю д	Пищевыевещества				Витамины(мг)			
			7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
<b>Завтрак:</b>											
32	299	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4
39	302	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
60	257	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,67	32,3	181,2	0,08	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>510</b>	<b>15,38</b>	<b>15,34</b>	<b>109,15</b>	<b>640,3</b>	<b>0,51</b>	<b>3,37</b>	<b>71,6</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед:</b>											
10	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	3,0	18,3	113	0	0	0	0
19	302	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
22	320	Котлеты (биточки) мясные	80	12,48	10,31	10,05	187	0,08	0,001	43,75	0,57
45	450	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31
43	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,28	0,02	25,8	0	0,2
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>880</b>	<b>28,4</b>	<b>24,12</b>	<b>148,81</b>	<b>931,63</b>	<b>1,28</b>	<b>53,981</b>	<b>76,9</b>	<b>3,23</b>

Номер техно- логической карты	Номерре цептуры	Наименование,  3 ДЕНЬ	Выход блюдо  7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
<b>Завтрак:</b>											
1	102774	Каша рисовая вязкая молочная	200	2,32	4,90	34,17	205,77	0	0	0	0
50	648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	118	0	0	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>450</b>	<b>7,77</b>	<b>8,26</b>	<b>109,27</b>	<b>611,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>											
7	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	14,78	0	0
161	161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	84,45	0	0
52	377	Рыба жаренная	100	19,6	6,8	4,2	160	0,2	12,1	0,07	2,28
59	288	Свекла отварная с зеленым горошком	100	3,61	5,63	11,15	108,5	0,4	0	0	0
42	349	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>850</b>	<b>50,57</b>	<b>26,93</b>	<b>118,54</b>	<b>900,49</b>	<b>1,15</b>	<b>113,46</b>	<b>0,07</b>	<b>2,28</b>

Номер техно- логи- ческой карты	Номерре цептуры	Наименование,  4  ДЕНЬ	Выход блюдо  7-11 лет	Пищевыевещества				Витамины(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
<b>Завтрак:</b>											
31	160	Суп молочный с вермишелью	150	8,59	11,33	33,09	276,24	0	0	0	0
40	235	Какао с молоком	200	6,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>400</b>	<b>20,88</b>	<b>15,36</b>	<b>118,89</b>	<b>689,35</b>	<b>0,08</b>	<b>1,33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>											
9	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,9	106,6	0,12	4,66	0	0
20	443	Плов	150	10,89	11,12	19,41	228	0	0	0	0
58	58	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0
41	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>750</b>	<b>24,84</b>	<b>26,42</b>	<b>95,46</b>	<b>720,1</b>	<b>0,14</b>	<b>11,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Номер техно- логи- ческой карты	Номерре цептуры	Наименование, 5 ДЕНЬ	Выход 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
<b>Завтрак:</b>											
31	423	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	3	0,86
39	302	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
252	252	Ватрушка с творогом	100	11,57	7,29	39,43	272,86	0,09	0,06	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>550</b>	<b>27,81</b>	<b>22,99</b>	<b>122,82</b>	<b>815,3</b>	<b>0,12</b>	<b>1,53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>											
2	66	Суп - лапша домашняя	200	2,26	3,46	10,54	82,66	0,02	0,48	0	0
17	20	Каша гречневая	180	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0
23	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5
53	70	Нарезка из огурцов	60	0,8	0,2	2,6	14	0	0	0	0
43	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,28	0,02	25,8	0	0,2
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>840</b>	<b>26,57</b>	<b>12,56</b>	<b>141,35</b>	<b>780,44</b>	<b>0,11</b>	<b>31,35</b>	<b>1,49</b>	<b>0,7</b>

Номер техно- логи- ческой карты	Номерре цептуры	Наименование,  6  ДЕНЬ	Выход блюда  7-11 лет	Пищевыевещества				Витамины(мг)			
				Белки 7 - 11 лет	Жиры 7 - 11 лет	Углеводы 7 - 11 лет	ККАЛ 7 - 11 лет	В1	С	А	Е
<b>Завтрак:</b>											
27	231	Каша манная молочная жидкая	200	4,08	5,12	16,9	130	0,05	0,46	105,8	0,25
40	235	Какао с молоком	200	6,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0
51	3	Бутерброд с маслом и сыром	50	15,2	22,1	21,4	175	0,11	1	0,3	1,2
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>450</b>	<b>26,46</b>	<b>28,29</b>	<b>74,1</b>	<b>474,11</b>	<b>0,18</b>	<b>2,79</b>	<b>106,1</b>	<b>1,45</b>
<b>Обед:</b>											
11	109	Борщ	250	2,89	10,56	22,09	200,61	0,5	10,3	0	2,4
15	291	Макароны отварные	200	14,56	18,2	59,64	302	0,16	0	0	1,8
23	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5
41	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0
46	450	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>950</b>	<b>40,92</b>	<b>43,58</b>	<b>150,08</b>	<b>998,99</b>	<b>0,83</b>	<b>28,37</b>	<b>1,49</b>	<b>7,65</b>

Номер техно- логи- ческой карты	Номерре цептуры	Наименование, 7 ДЕНЬ	Выходблю д	Пищевыевещества				Витамины(мг)			
			7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
<b>Завтрак:</b>											
32	299	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4
39	302	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
60	257	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,67	32,3	181,2	0,08	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>510</b>	<b>15,38</b>	<b>15,34</b>	<b>109,15</b>	<b>640,3</b>	<b>0,51</b>	<b>3,37</b>	<b>71,6</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед:</b>											
10	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	3,0	18,3	113	0	0	0	0
17	20	Каша гречневая	180	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0
56	309	Биточки рубленые куриные	100	17,66	16,11	14,90	275,23	0,08	1,39	0	0
45	450	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31
43	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,28	0,02	25,8	0	0,2
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>930</b>	<b>31,1</b>	<b>27,59</b>	<b>165,93</b>	<b>1034,13</b>	<b>0,12</b>	<b>51,62</b>	<b>0</b>	<b>2,51</b>



Номер техно- логической карты	Номерре цептуры	Наименование,  8 ДЕНЬ	Выход блюдо  7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
<b>Завтрак:</b>											
1	102774	Каша рисовая вязкая молочная	200	2,32	4,90	34,17	205,77	0	0	0	0
50	648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	118	0	0	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>450</b>	<b>7,83</b>	<b>8,26</b>	<b>109,27</b>	<b>611,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>											
7	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	14,78	0	0
161	161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	84,45	0	0
52	377	Рыба жаренная	100	19,6	6,8	4,2	160	0,2	12,1	0,07	2,28
59	288	Свекла отварная с зеленым горошком	100	3,61	5,63	11,15	108,5	0,4	0	0	0
42	349	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>850</b>	<b>50,57</b>	<b>26,93</b>	<b>118,34</b>	<b>900,49</b>	<b>1,15</b>	<b>113,46</b>	<b>0,07</b>	<b>2,28</b>

Номер техно- логи- ческой карты	Номерре цептуры	Наименование,  9  ДЕНЬ	Выход блюдо  7-11 лет	Пищевыевещества				Витамины(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
<b>Завтрак:</b>											
31	160	Суп молочный с вермишелью	150	8,59	11,33	33,09	276,24	0	0	0	0
40	235	Какао с молоком	200	6,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>400</b>	<b>20,88</b>	<b>15,36</b>	<b>118,89</b>	<b>689,35</b>	<b>0,02</b>	<b>1,33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>											
9	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,9	106,6	0,12	4,66	0	0
20	443	Плов	150	10,89	11,12	19,41	228	0	0	0	0
58	58	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0
41	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>750</b>	<b>24,84</b>	<b>26,42</b>	<b>95,46</b>	<b>720,1</b>	<b>0,14</b>	<b>11,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Номер техно- логи- ческой карты	Номерре цептуры	Наименование, 10 ДЕНЬ	Выход 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет				
<b>Завтрак:</b>											
30	423	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	3	0,86
33	469	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0
39	302	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>550</b>	<b>41,59</b>	<b>26,37</b>	<b>119,66</b>	<b>754,04</b>	<b>0,34</b>	<b>4,29</b>	<b>32,33</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>											
2	66	Суп - лапша домашняя	200	2,26	3,46	10,54	82,66	0,02	0,48	0	0
19	302	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
23	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5
53	70	Нарезка из огурцов	60	0,8	0,2	2,6	14	0	0	0	0
43	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,28	0,02	25,8	0	0,2
36		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	120,5	0	0	0	0
37		Хлеб пшенично-ржаной	50	4,05	1,7	21,1	111	0	0	0	0
2	66	Суп - лапша домашняя	200	2,26	3,46	10,54	82,66	0,02	0,48	0	0
<b>ИТОГОВСЕГО</b>			<b>1010</b>	<b>31,31</b>	<b>18,35</b>	<b>139,62</b>	<b>848,83</b>	<b>1,29</b>	<b>35,58</b>	<b>34,64</b>	<b>0,85</b>