



«Утверждаю»
Директор МКОУ «Карабаглинская СОШ»
Тарумовского района
А.Р. Наникова
« 01 » сентябрь 2023 г.

Примерное меню МКОУ «Карабаглинская СОШ» на 10 дней первой смены

Примерное 10-дневное меню для учащихся начальных классов

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Яблоки	100			10	47	10	231
	ИТОГО		18	21	86	622	33	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
	ИТОГО		26	22	87	658	8	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
	ИТОГО		18	23	116	718	60	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день	Курица, тушёная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200			20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	ИТОГО		24	25	72	607	38	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца варенные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	ИТОГО		22	24	53	598	17	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Пряник	40	1	25	12	187		0,15
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	ИТОГО		17	45	84	735	14	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день	Каша гречневая рассып	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из свеж яблок	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натурал свежие	60		4	2	7	3	54
	ИТОГО		26	24	88	660	9	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день	Макароны отв. с маслом	150	5	9	30	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из смеси сухо-в	200	1		31	130	1	241
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из тёртой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	ИТОГО		19	27	83	68	2	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухо-в	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Овощи натуральные св.	60		4	2	7	3	54
	ИТОГО		28	26	92	626	19	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетичес- кая ценность (ккал.)	Витамины, мг С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Сырники	100	16	13	18	247		150
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	0,06
	ИТОГО		24	19	79	615	29	