

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАРАБАГЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Карабаглинская СОШ»

Тарумовского района  
А.Р. Наникова

« 01 » сентябрь 2024 г.



Примерное меню  
МКОУ «Карабаглинская СОШ»  
на 10 дней для учащихся начальной школы

## Завтраки 1 смена

### Примерное меню

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Понедельник 1</b>									
	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116	30,4
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	79	599			<b>72,58</b>
<b>Итого за день</b>			16	20	79	599			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Вторник 1</b>									
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12	7	53	246		114	14,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	65	1	241	16,55
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42	10,9
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
<b>Итого за Завтрак</b>			31	27	116	659			<b>75,62</b>
<b>Итого за день</b>			31	27	116	659			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Среда 1</b>									
	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116	28,45
	Печенье	40	3	4	30	167	22		9,9
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Бутерброд с маслом	35	2	3	15	90		1	13,05
<b>Итого за Завтрак</b>			14	17	112	639			<b>78,91</b>
<b>Итого за день</b>			14	17	112	639			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Четверг 1</b>									
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Соус сметанный	20	1	3	1	36		222	2,88
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
<b>Итого за Завтрак</b>			23	26	82	685			<b>78,48</b>
<b>Итого за день</b>			23	26	82	685			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Пятница 1</b>									
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117	28,5
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	11,83
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
<b>Итого за Завтрак</b>			24	28	83	622			<b>72,82</b>
<b>Итого за день</b>			24	28	83	622			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Понедельник 2</b>									
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117	27,67
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Хлеб ржаной	20	1		3	26			2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	72	548			<b>69,85</b>
<b>Итого за день</b>			16	20	72	548			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Вторник 2</b>									
	Вермишель	150	5	9	30	213		204,01	12,91
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Сок фруктовый	200			28	114	4	236	22,61
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
<b>Итого за Завтрак</b>			22	23	81	649			<b>87,02</b>
<b>Итого за день</b>			22	23	81	649			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Среда 2</b>									
	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116	28,42
	Запеканка из творога со сметаной	100	16	11	17	238		154	32,73
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
<b>Итого за Завтрак</b>			28	23	85	605			<b>70,74</b>
<b>Итого за день</b>			28	23	85	605			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Четверг 2</b>									
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91	15,12
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	65	1	241	16,55
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
<b>Итого за Завтрак</b>			16	19	75	637			<b>74,82</b>
<b>Итого за день</b>			16	19	75	637			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Пятница 2</b>									
	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	117	24,58
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	11,83
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
<b>Итого за Завтрак</b>			21	25	72	625			<b>68,9</b>
<b>Итого за день</b>			21	25	72	625			<b>74,97</b>

### Обеды 2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Понедельник 1</b>									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85	9,7
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Рис отварной	150	4	5	30	209		304	14,03
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			27	26	122	814			<b>74,54</b>
<b>Итого за день</b>			27	26	122	814			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Вторник 1</b>									
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2	3	5	135	11	75	11,79
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			26	27	78	766			<b>78,25</b>
<b>Итого за день</b>			26	27	78	766			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамин	№
------------	--------------------	-------	----------------------	--	--	---------	---------	---

	блюда	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	С	рецептуры		
<b>Среда 1</b>									
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	9	92	20	82	13,35
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114	13,82
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			25	23	109	707			<b>77,98</b>
<b>Итого за день</b>			25	23	109	707			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Четверг 1</b>									
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78	9,87
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157	42,23
	Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89	12,1
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			34	18	75	760			<b>75,45</b>
<b>Итого за день</b>			34	18	75	760			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Пятница 1</b>									
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	11,01
	Плов из курицы	150	19	19	28	275	4	199	27,19
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			27	25	100	711			<b>70,8</b>
<b>Итого за день</b>			27	25	100	711			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамин	№	

	блюда	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	С	рецептуры		
<b>Понедельник 2</b>									
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78	10,96
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			30	34	111	836			<b>71,04</b>
<b>Итого за день</b>			30	34	111	836			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Вторник 2</b>									
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78	9,87
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114	11,98
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			27	24	63	772			<b>79,9</b>
<b>Итого за день</b>			27	24	63	772			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Среда 2</b>									
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	2	5	11	94	28	61	10,16
	Плов из курицы	150	19	19	28	275	4	199	27,19
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			27	25	101	684			<b>69,95</b>
<b>Итого за день</b>			27	25	101	684			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамин	№
------------	--------------------	-------	----------------------	--	--	---------	---------	---

	блюда	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	С	рецептуры		
<b>Четверг 2</b>									
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	11,01
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157	42,23
	Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89	12,1
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			34	20	70	761			<b>76,59</b>
<b>Итого за день</b>			34	20	70	761			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Пятница 2</b>									
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78	10,89
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Обед</b>			29	30	118	811			<b>70,11</b>
<b>Итого за день</b>			29	30	118	811			74,46