

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 | | | | |
| Понедельник 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 16 | 20 | 79 | 599 | | | 72,58 |
| Итого за день | | | 16 | 20 | 79 | 599 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Вторник 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 31 | 27 | 116 | 659 | | | 75,62 |
| Итого за день | | | 31 | 27 | 116 | 659 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|-----------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Среда 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 14 | 17 | 112 | 639 | | | 78,91 |
| Итого за день | | | 14 | 17 | 112 | 639 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Четверг 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 23 | 26 | 82 | 685 | | | 78,48 |
| Итого за день | | | 23 | 26 | 82 | 685 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|-----------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Пятница 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 28 | 83 | 622 | | | 72,82 |
| Итого за день | | | 24 | 28 | 83 | 622 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|----------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Понедельник 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 16 | 20 | 72 | 548 | | | 69,85 |
| Итого за день | | | 16 | 20 | 72 | 548 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|--------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Вторник 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 22 | 23 | 81 | 649 | | | 87,02 |
| Итого за день | | | 22 | 23 | 81 | 649 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Среда 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 28 | 23 | 85 | 605 | | | 70,74 |
| Итого за день | | | 28 | 23 | 85 | 605 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Четверг 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 16 | 19 | 75 | 637 | | | 74,82 |
| Итого за день | | | 16 | 19 | 75 | 637 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Пятница 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 25 | 72 | 625 | | | 68,9 |
| Итого за день | | | 21 | 25 | 72 | 625 | | | 749,74 |

Обеды 2 смена

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Понедельник 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 27 | 26 | 122 | 814 | | | 74,54 |
| Итого за день | | | 27 | 26 | 122 | 814 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------|---|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Вторник 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 26 | 27 | 78 | 766 | | | 78,25 |
| Итого за день | | | 26 | 27 | 78 | 766 | | | |

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

| | блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | С | рецептуры | | |
|----------------------|---|-----|----|----|--------------------------------|-----|-----------|-----|--------------|
| Среда 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 25 | 23 | 109 | 707 | | | 77,98 |
| Итого за день | | | 25 | 23 | 109 | 707 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------|---|----------------|----------------------|----|----|---|--------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Четверг 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 34 | 18 | 75 | 760 | | | 75,45 |
| Итого за день | | | 34 | 18 | 75 | 760 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|----|-----|---|--------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Пятница 1 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 27 | 25 | 100 | 711 | | | 70,8 |
| Итого за день | | | 27 | 25 | 100 | 711 | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- | Витамин | № | |

| | блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | С | рецептуры | | |
|----------------------|-----------------------------|-----|----|----|--------------------------------|-----|-----------|-----|--------------|
| Понедельник 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 30 | 34 | 111 | 836 | | | 71,04 |
| Итого за день | | | 30 | 34 | 111 | 836 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------|---|----------------|----------------------|----|----|---|--------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Вторник 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 27 | 24 | 63 | 772 | | | 79,9 |
| Итого за день | | | 27 | 24 | 63 | 772 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------|--|----------------|----------------------|----|-----|---|--------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Среда 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 27 | 25 | 101 | 684 | | | 69,95 |
| Итого за день | | | 27 | 25 | 101 | 684 | | | |

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

| | блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | С | рецептуры | | |
|----------------------|--------------------|-----|----|----|--------------------------------|-----|-----------|-----|--------------|
| Четверг 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 34 | 20 | 70 | 761 | | | 76,59 |
| Итого за день | | | 34 | 20 | 70 | 761 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------|--|----------------|----------------------|----|-----|---|--------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Пятница 2 | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 29 | 30 | 118 | 811 | | | 70,11 |
| Итого за день | | | 29 | 30 | 118 | 811 | | | 74,46 |