

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАРАГИНСКАЯ
ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
школы Протокол № 7 от
28.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

На собрании родительского
комитета школы Протокол
№ 4 от 28.08.2023г

На собрании ученического
совета Протокол № 4 от
28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Карагинская ОШ»



_____ В.Н Красных

Приказ № 86 от 28.08.2023



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(при 5-ти дневной рабочей неделе) **12-16 лет**

ДЕНЬ 1-й

Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом с джемом		35\10\15	2,7	7,6	26,6	3,2	180	8
Макароньы отварные с сыром		200	8,3	10,2	24		222	405
Салат из з\горошка		100	2,8	5	6	110	81	507
Чай с сахаром		200	0,1	0	11,3		47	313
Йогурт пр-т		100	2,8	2,5	4,5	0,9	57	411
Банан	195	150	1,6	0,5	22,1	15	101	305
Итого за завтрак		710	18,3	25,8	94,5	129,1	688	
ОБЕД								
Салат из б\коч капусты		100	1,4	5,1	9	32,5	87	506
Яйцо варёное	1\2	20	2,5	2,3	0,2		31	
Суп свекольный с мяс со сметан		250	9,2	5,8	11,9	5,2	146	109
Биточки рыбные запеченные		100	20,3	5,5	14,9	0,5	183	204
в томат соусе с овощ		40	0,4	1,9	2,7	0,8	31	210
Каша гречневая рассыпч		180	10,3	8,8	42,2		271	216
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	8	87	302
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		925	47,9	29,9	118,3	47,0	919	
ПОЛДНИК								
Молоко кипяченое		200	6	3,2	9,8	1	120	312
Печенье		30	2,3	2,9	22,3		125	9
Итого за полдник		230	8,3	6,1	32,1		245	
Итого за 1-й день		1865	74,5	61,8	245	176	1852	



Макароньы с сыром



Бутерброд с маслом, с джемом



Зеленый горошек

ДЕНЬ 2-й

Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом, с яйцом		35\10\20	5,2	9,9	17,8		179	13
Каша мол пшенная		220	4,7	6,2	30,8	1,3	198	402
Какао н-к с молоком		200	3,8	3,2	15,6	0,5	107	311
Яблоко свежее	170	150	0,6	0,6	14,8	15	66	305
Зефир		30	0,2	0	23,2		95	
Итого за завтрак		665	14,5	19,9	102,2	16,8	645	
ОБЕД								
Салат Степной		100	1,5	10,1	7,5	6,2	129	511
Суп рисовый с говядиной (харчо)		250	6,2	3,3	14,7	8,3	113	104
Жаркое по-домашнему		220	27,5	21	27,6	15,3	394	217
Компот из сухофруктов		200	0	0	16,8		62	308
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		805	37,9	34,6	84,2	29,8	781	
ПОЛДНИК								
Чай с сахаром		200	0,1	0	11,3		47	313
Ватрушка с творогом		80	2,7	12,9	54,9		261	606
Итого за полдник		280	2,8	12,9	66,2	0	308	
Итого за 2-й день		1750	55,2	67,4	252,6	46,6	1734	



Салат Степной



Суп рисовый с говядиной (харчо)



Жаркое по-домашнему

ДЕНЬ 3-й

Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом, с сыром		35\10\10	5,4	16,1	15,4	0,1	198	7
Омлет		180	12,1	19,7	12,6	1,7	282	407
Икра кабачковая		50	1	4,2	3,5	3,6	54	
Чай с лимоном		200	0,1	0	11,5	0,8	47	309
Йогурт пр-т		100	2,8	2,5	4,5	0,7	57	411
Итого за завтрак		575	21,4	42,5	47,5	6,9	638	
ОБЕД								
Салат со свеклой и чесноком		60	1	4,3	5,1	3,3	62	501
Суп картоф с горохом, с мяс		250	5,2	6,5	8,3	4,8	148	107
Печень тушенная в сметане		120	22,8	8,6	3,2	16,8	206	206
Рожки с маслом		180	5,6	5,4	28,8		181	212
Кисель из концентрата		200	0	0	18	2	68	306
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		845	37,3	25	81	26,5	748	
ПОЛДНИК								
Сок яблочный		200	1	0,2	18,4		83	302
Вафли с фрукт-ягодной начинкой		30	13,5	9,3	18,9		165	10
Итого за полдник		230	14,5	9,5	37,3	0	248	
Итого за 3-й день		1650	73,2	77	165,8	33,4	1634	



Бутерброд с маслом, с сыром



Омлет



Кабачковая икра

ДЕНЬ 4-й

Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Крендель сахарный		80	6,9	1,4	41,4	0,02	208	601
Каша мол манная		220	4,7	6,2	30,8	4,3	198	401
Чай с сахаром		200	0,1	0	11,3		47	313
Банан свежий	215	150	2,3	0,8	31,5	15	144	305
Итого за завтрак		650	14	8,4	115	19,32	597	
ОБЕД								
Огурец солёный	60	60	0,5	0,1	1	2,5	8	508
Суп с рыб консервами крупяной		250	10,5	3,9	18,9	9,1	151	102
Курица отварная		100	27,8	27,5	0,7	1,9	345	208
Овощное рагу		180	3,1	8,2	15,7	10,8	156	220
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	8	87	302
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		765	45,2	40,1	72,7	29,8	822	
ПОЛДНИК								
Кефир 2,5% (йогурт н-к)		200	3,3	0,3	8	1,4	62	304
Бутерброд с джемом		35\10\10	8,7	10,7	23,4	3,2	203	8
хлеб пшеничный	25	25						
масло сливочное	10	10						
джем	10	10						
Итого за полдник		245	12	11	31,4	4,6	265	
Итого за 4-й день		1660	71,2	59,5	219,1	53,72	1684	



Соленый огурец



Суп с рыб консервами крупяной



Овощное рагу с курицей
(отварной)

ДЕНЬ 5-й

Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом		35\10	2,7	7,6	17,6		149	6
Запеканка из творога		180	31,8	16,3	28,9	0,8	397	409
Соус молочный сладкий		40	0,9	2,3	6,5	4	50	410
Кофейный напиток с молоком		200	3,1	2,7	19,7	1,3	116	303
Йогурт пр-т		100	2,8	2,5	4,5	0,9	57	411
Конфеты Птица дивная		35	2,1	8,4	17,2		153	
Итого за завтрак		600	38,6	23,8	59,6	7	620	
ОБЕД								
Салат из картофеля с з\г и огр		100	1,8	5	9	6,2	88	511
Суп крестьянский с курой		250	6	7,5	15,5	0,04	148	101
Котлеты мясные		100	20,3	15	15,3	0,5	266	209
Соус сметанный		50	0,7	1,8	2,9		37	211
Каша гречневая распсч с маслом		180	9	6,7	43		277	216
Компот из кураги		200	0,4	0	30	6	122	301
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		915	40,9	36,2	133,3	12,74	1021	
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	1,6	87	302
Печенье		30	2,3	2,9	22,3		125	9
Итого за полдник		230	3,4	3,2	42,1	1,6	212	
Итого за 5-й день		1745	82,9	63,2	235	21,6	1853	



Бутерброд с маслом



Запеканка из творога, соус молочный сладкий



Кофейный напиток с молоком

ДЕНЬ 6-й								
Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом с джемом		35\10\15	2,7	7,6	26,6	3,2	180	8
Макароньы запеч с яйцом		200	6,6	5,4	31,7	0,3	202	406
яйцо кур	1\2	20	2,5	2,3	0,2		31	
Икра кабачковая		50	1	4,2	3,5	3,6	54	
Какао н-к с молоком		200	3,8	3,2	15,6	0,5	107	311
Банан	195	150	1,6	0,5	22,1	0,5	101	305
Итого за завтрак		660	18,2	23,2	99,7	8	675	
ОБЕД								
Салат из свеклы и з\горошка		100	1,6	7,1	7,2	10	98	505
Рассольник с мяс со смет		250	5,4	6,9	16,6	7,5	156	103
Рыба, запеченная в молоч соусе		120	16,1	15,5	7,3	1	232	203
Каша рисовая рассыпч		180	4,1	4,1	42		218	213
Компот из чернослива		200	0,4	0	30		122	308
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		885	30	34	121	18	909	
ПОЛДНИК								
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	1,6	87	302
Печенье		30	2,3	2,9	22,3		125	9
Итого за полдник		230	3,4	3,2	42,1	1,6	212	
Итого за 6-й день		1775	52	60	263	28	1796	



Салат из свеклы и з\горошка



Рассольник с мяс со смет



Рыба, запеченная в молоч соусе

Каша рисовая рассыпч

ДЕНЬ 7-й

Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом, с сыром		35\10\10	5,4	16,1	15,4	0,1	198	7
Каша мол гречневая		220	8,5	7,8	27,3	1	212	404
Чай с лимоном		200	0,1	0	11,5		47	309
Йогурт пр-т		100	2,8	2,5	4,5	0,9	57	411
Груша свежая	167	150	0,6	0,5	15,5	7,5	71	305
Итого за завтрак		725	17,4	26,9	74,2	9,5	585	
ОБЕД								
Салат из сырых овощей		60	1,2	5,8	3,8	4,5	73	503
Суп картофельн с крупой и мясом		250	7,5	9,3	9,1		155	110
Птица, туш с картофелем и овощ		220	22,1	20,1	32,1	10,5	407	219
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	1,6	87	302
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		765	34,6	35,7	82,4	17	805	
ПОЛДНИК								
Чай с сахаром		200	0,1	0	11,3		47	313
Пирог печеный с повидлом		100	6	6	56,9	1	301	603
Итого за полдник		300	6,1	6	68,2	1	348	
Итого за 7-й день		1790	58,1	68,6	224,8	27	1738	

ДЕНЬ 8-й



Каша мол гречневая



Пирог печеный с повидлом



Чай с лимоном

ДЕНЬ 8-й

Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с джемом		35\10\10	8,7	10,7	23,4	12	203	12
Омлет с сыром		180	17,4	19,7	12,6	0,6	282	408
Чай с сахаром		200	0,1	0	11,3		47	313
Мандарин	150	111	0,9	0,2	8,3	52	42	305
Итого за завтрак		536	27,1	30,6	55,6	64,6	574	
ОБЕД								
Салат из картофеля с з\г и огр		100	1,8	5	9	6	88	502
Борщ с мяс со сметаной		250	6,2	9,6	15,2	10,9	174	105
Запеканка из печени с рисом		200	26,1	11	22,4	18,6	319	218
Соус сметанный		50	0,7	1,8	2,9		37	211
Кисель из концентрата		200	0	0	18	2	134	306
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		835	38	28	85	37	835	
ПОЛДНИК								
Йогурт н-к 2,5%		200	5,6	5	9	1,4	113	304
Вафли с фрукт-ягодной начинкой		30	13,5	9,3	18,9		165	10
Итого за полдник		230	19,1	14,3	27,9	1,4	278	
Итого за 8-й день		1601	84	73	169	103	1687	



Салат из картофеля с з\г и огурца



Борщ с мяс со сметаной



Запеканка из печени с рисом

ДЕНЬ 9-й

Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом, с яйцом		35\10\20	5,2	9,9	17,8		179	13
Каша мол манная		220	4,7	6,2	30,8	4,3	198	401
Кофейный напиток с молоком		200	3,1	2,7	19,7	1,3	116	303
Виноград	150	132	0,8	0,5	12,9	8	88	305
Итого за завтрак		617	13,8	19,3	81,2	13,6	581	
ОБЕД								
Салат из картофеля с з\г и огур		100	1,8	5	9	6	88	502
Суп с рыб консервами крупяной		250	10,5	3,9	18,9	9,1	151	102
Тефтели мясо-крупяные		180	13	8,3	8,7	0,4	279	205
Тушеная капуста		150	3,7	6	15,9	31,2	134	215
Компот из сухофруктов		200	0	0	16,8		72	308
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		915	31,7	23,4	86,9	46,7	807	
ПОЛДНИК								
Чай с сахаром		200	0,1	0	11,3		47	313
Оладьи с яблоком		100	7,5	9,8	34,4	0,8	301	604
Итого за полдник		300	7,6	9,8	45,7	0,8	348	
Итого за 9-й день		1832	53	53	214	61	1736	



Каша мол манная



Тефтели мясо-крупяные



Оладьи с яблоком

ДЕНЬ 10-й

Наименование блюда	Выход		Химический состав			вит "С"	Э Ц, ккал	№ тех карты
	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом, с сыром		35\10\10	5,4	16,1	15,4	0,1	198	7
Сырники из творога		150	24,3	16,8	31,8	0,4	375	412
Соус сметанный		50	0,7	1,8	2,9		37	211
Чай с сахаром		200	0,1	0	11,3		47	313
Яблоко свежее	170	150	0,6	0,6	14,8	15	66	305
Конфеты Птица дивная		35	2,1	8,4	17,2		153	
Итого за завтрак		640	33,2	43,7	93,4	16	876	
ОБЕД								
Салат со свеклой и чесноком		60	1	4,3	5,1	3,3	62	501
Суп вермишелевый с курой		250	5,2	6,5	8,3	2,3	148	108
Гуляш из говядины		120	22	11,8	5,2	1,1	223	221
Картофельное пюре		180	3,7	5,8	24,5	21,8	165	214
Компот из кураги		200	0,4	0	30	0,6	122	301
Хлеб пшенич		35	2,7	0,2	17,6		83	1
Итого за обед		845	35	28,6	90,7	29,1	803	
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	1,6	87	302
Печенье		30	2,3	2,9	22,3		125	9
Итого за полдник		230	3,4	3,2	42,1	1,6	212	
Итого за 10-й день		1715	71,4	75,2	226,1	46,6	1891	



Салат со свеклой и чесноком



Суп вермишелевый с курой



Гуляш из говядины

Картофельное пюре

