

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)

для учащихся в возрасте 7-11 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		25\10\15	1,9	7,5	21,6	3,2	157	8
Макаронны отварные с сыром		180	7,5	9,2	21,6		200	405
Салат из з\горошка		60	1,7	3	3,6	66	49	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		740	15,6	22,7	84,7	85,1	611	
ОБЕД								
Салат из б\коч капусты		60	0,9	3,1	5,4	19,5	52	506
Яйцо варёное	1\2	20	2,5	2,3	0,2		31	
Суп свекольный с мяс со сметан		220	8,1	5,1	10,5	4,6	128	109
Биточки рыбные запеченные		80	16,2	4,4	11,9	0	146	204
в томат соусе с овощ		30	0,3	1,4	2	0,6	23	210
Каша гречневая рассыпч		150	8,6	7,3	35,2		226	216
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	8	87	302
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		785	39,6	24,2	97,5	33,1	752	
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		1755	63,5	53	214	118	1608	



Макаронны 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		25\10\20	4,4	9,8	12,8		156	13
Каша мол пшенная		200	4,3	5,6	28	1,2	180	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		635	13,3	19,2	94,4	16,7	604	
ОБЕД								
Салат Степной		60	0,9	6,1	4,5	3,7	77,4	511
Суп рисовый с говядиной (харчо)		220	7,9	3,2	13	6,7	112	104
Жаркое по-домашнему		200	25	19,1	25,1	13,9	360	217
Компот из сухофруктов		200	0	0	16,8		62	308
Хлеб пшенич		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		705	35,7	28,65	71,9	24,3	670	
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		1620	51,8	60,75	232,5	41	1582	



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		25\10\10	4,4	13,2	12,6	0,1	162	7
Омлет		150	10,1	16,4	10,5	1,4	235	407
Икра кабачковая		35	0,7	2,9	2,5	2,5	38	
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		520	18,1	35	41,6	5,5	539	
ОБЕД								
Салат со свеклой и чесноком		60	2,8	5,7	4,2	2	80	501
Суп картоф с горохом, с мяс		220	4,6	5,7	7,3	4,2	140	107
Печень тушенная в сметане		100	19	7,2	2,7	14	172	206
Рожки с маслом		150	3,8	4,5	24		151	212
Кисель из концентрата		200	0	0	18	2	68	306
Хлеб пшенич		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		755	32,1	23,35	68,7	21,8	670	
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		1505	64,7	67,85	147,6	27,3	1457	



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		200	4,3	5,6	28	3,9	180	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		630	13,6	7,8	112,2	18,92	579	
ОБЕД								
Огурец солёный	40	40	0,3	0	0,7	2,5	5	508
Суп с рыб консервами крупяной		220	9,2	3,4	16,6	7,9	133	102
Курица отварная		80	22,2	22	0,6	1,5	276	208
Овощное рагу		150	2,6	6,8	13,1	9	130	220
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	8	87	302
Хлеб пшенич		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		675	37	32,75	62,6	26,4	685	
ПОЛДНИК								
Кефир 2,5% (йогурт н-к)		200	3,3	0,3	8	1,4	62	304
Бутерброд с джемом		25\10\10	7,9	13,3	18,4	3,2	179	8
хлеб пшеничный	25	25						
масло сливочное	10	10						
джем	10	10						
Итого за полдник		245	11,2	13,6	26,4		241	
Итого за 4-й день		1550	61,8	54,15	201,2	45,32	1505	



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		25\10	1,9	10,2	12,6		125	6
Запеканка из творога		150	26,5	13,6	24,1	0,7	331	409
Соус молочный сладкий		30	0,7	1,7	4,9	3,3	38	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		550	33,1	20,5	53,2	6,2	542	
ОБЕД								
Салат Степной		60	1,1	3	5,4	3,7	53	511
Суп крестьянский с курой		220	4,8	6	12,4	0,03	119	101
Котлеты мясные		80	16,2	12	12,2	0,4	213	209
Соус сметанный		30	0,4	1,1	1,7		22	211
Каша гречневая распч с маслом		150	7,5	5,6	35,8		230	216
Компот из кураги		200	0,4	0	30	0,6	122	301
Хлеб пшенич		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		765	32,3	27,95	110		818	
ПОЛДНИК								
Сок мультифрукт		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		1545	68,8	51,7	205,3	7,8	1562	



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		25\10\15	1,9	7,5	21,6	3,2	157	8
Макаронны запеч с яйцом		180	5,5	4,5	26,5	0,2	168	406
яйцо кур	1\2	20	2,5	2,3	0,2		31	
Икра кабачковая		35	0,7	2,9	2,5	2,5	38	
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	15	101	305
Итого за завтрак		615	13,5	18,6	88,3		571	
ОБЕД								
Салат из свеклы и з\горошка		60	1	4,3	4,3	6,0	59	505
Рассольник с мяс со смет		220	4,8	6,1	14,6	6,3	137	103
Рыба, запеченная в молоч соусе		100	13,4	12,9	6,1	0,4	193	203
Каша рисовая рассыпч		150	3,4	3,4	35		182	213
Компот из чернослива		200	0,4	0	30		122	308
Хлеб пшенич		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		755	25	27	103	12,7	752	
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		1600	42	49	233	14	1535	



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		25\10\10	4,4	13,2	12,6	0,1	162	7
Каша мол гречневая		200	7,7	7,1	24,8	0,9	193	404
Чай с лимоном		200	0,1	0	11,5	3,1	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		695	15,6	23,3	68,9	12,5	530	
ОБЕД								
Салат из сырых овощей		60	0,7	3,5	2,3	4,5	44	503
Суп картофельн с крупой и мясом		220	6,6	8,2	9,1		136	110
Птица, туш с картофелем и овощ		200	19,9	18,1	28,9	10,5	366	219
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	1,6	87	302
Хлеб пшенич		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		705	30,2	30,4	72,6		692	
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		1700	51,9	59,7	209,7	13,5	1570	



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		25\10\10	7,9	13,3	18,4	12	179	12
Омлет с сыром		150	14,5	16,4	10,5	0,5	235	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		506	23,4	29,9	48,5	64,5	503	
ОБЕД								
Салат из картофеля с з\г и огр		60	1,1	3	5,4	3,6	53	502
Борщ с мяс со сметаной		220	5,5	8,4	13,4	9,6	153	105
Запеканка из печени с рисом		180	23,5	9,9	20,2	16,7	287	218
Соус сметанный		30	0,4	1,1	1,7		22	211
Кисель из концентрата		200	0	0	18	2	134	306
Хлеб пшенич		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		715	32	23	71	32	708	
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		1451	75	67	148	97	1489	



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		25\10\20	4,4	9,8	12,8		156	13
Каша мол манная		200	4,3	5,6	28	3,9	180	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		587	12,6	18,6	73,4	13,2	540	
ОБЕД								
Салат из картофеля с з\г и огур		60	1,1	3	5,4	3,6	53	502
Суп с рыб консервами крупяной		220	9,2	3,4	16,6	7,3	133	102
Тефтели мясо-крупяные		150	13	8,3	8,7	0,4	233	205
Тушеная капуста		120	3	3,4	16,6	25	133	215
Компот из сухофруктов		200	0	0	16,8		72	308
Хлеб пшенич		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		775	28,2	18,4	76,6		683	
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		1662	48,4	46,8	195,7	14,0	1571	



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		25\10\10	4,4	13,2	12,6	0,1	162	7
Сырники из творога		120	19,4	13,4	25,4	0,4	300	412
Соус сметанный		30	0,4	1,1	1,7		22	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		580	27,0	36,7	83,0		750	
ОБЕД								
Салат со свеклой и чесноком		60	2,8	5,7	4,2	2	80	501
Суп вермишелевый с курой		220	4,6	5,7	7,3	2	130	108
Гуляш из говядины		100	19	11,4	4,2	0,9	193	221
Картофельное пюре		150	3,1	4,8	20,5	18,2	137	214
Компот из кураги		200	0,4	0	30	0,6	122	301
Хлеб пшенич		25	1,9	0,25	12,5		59	1
Итого за обед		755	31,8	27,85	78,7	23,7	721	
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 10-й день		1565	62,2	67,8	203,8	25,4	1683	



Салат со свеклой и чесноком



Суп вермишелевый с курой



Гуляш из говядины

Картофельное пюре

