

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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>15,6</b>	<b>22,7</b>	<b>84,7</b>	<b>85,1</b>	<b>611</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>39,6</b>	<b>24,2</b>	<b>97,5</b>	<b>33,1</b>	<b>752</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Молоко кипяченое		200	6	3,2	9,8	1	120	312
Печенье		30	2,3	2,9	22,3		125	9
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,3</b>	<b>6,1</b>	<b>32,1</b>		<b>245</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>1755</b>	<b>63,5</b>	<b>53</b>	<b>214</b>	<b>118</b>	<b>1608</b>	



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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>13,3</b>	<b>19,2</b>	<b>94,4</b>	<b>16,7</b>	<b>604</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>35,7</b>	<b>28,65</b>	<b>71,9</b>	<b>24,3</b>	<b>670</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Чай с сахаром		200	0,1	0	11,3		47	313
Ватрушка с творогом		80	2,7	12,9	54,9		261	606
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>2,8</b>	<b>12,9</b>	<b>66,2</b>	<b>0</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>		<b>1620</b>	<b>51,8</b>	<b>60,75</b>	<b>232,5</b>	<b>41</b>	<b>1582</b>	



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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18,1</b>	<b>35</b>	<b>41,6</b>	<b>5,5</b>	<b>539</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>32,1</b>	<b>23,35</b>	<b>68,7</b>	<b>21,8</b>	<b>670</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Сок яблочный		200	1	0,2	18,4		83	302
Вафли с фрукт-ягодной начинкой		30	13,5	9,3	18,9		165	10
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>14,5</b>	<b>9,5</b>	<b>37,3</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>1505</b>	<b>64,7</b>	<b>67,85</b>	<b>147,6</b>	<b>27,3</b>	<b>1457</b>	



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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>13,6</b>	<b>7,8</b>	<b>112,2</b>	<b>18,92</b>	<b>579</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>37</b>	<b>32,75</b>	<b>62,6</b>	<b>26,4</b>	<b>685</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
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						
<b>Итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>11,2</b>	<b>13,6</b>	<b>26,4</b>		<b>241</b>	
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>1550</b>	<b>61,8</b>	<b>54,15</b>	<b>201,2</b>	<b>45,32</b>	<b>1505</b>	



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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>33,1</b>	<b>20,5</b>	<b>53,2</b>	<b>6,2</b>	<b>542</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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 расппч 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
<b>Итого за обед</b>		<b>765</b>	<b>32,3</b>	<b>27,95</b>	<b>110</b>		<b>818</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Сок мультифрукт		200	1,1	0,3	19,8	1,6	87	302
Печенье		30	2,3	2,9	22,3		125	9
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>42,1</b>	<b>1,6</b>	<b>212</b>	
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>1545</b>	<b>68,8</b>	<b>51,7</b>	<b>205,3</b>	<b>7,8</b>	<b>1562</b>	



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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>13,5</b>	<b>18,6</b>	<b>88,3</b>		<b>571</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>103</b>	<b>12,7</b>	<b>752</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	1,6	87	302
Печенье		30	2,3	2,9	22,3		125	9
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>42,1</b>	<b>1,6</b>	<b>212</b>	
<b>Итого за 6-й день</b>		<b>1600</b>	<b>42</b>	<b>49</b>	<b>233</b>	<b>14</b>	<b>1535</b>	



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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>695</b>	<b>15,6</b>	<b>23,3</b>	<b>68,9</b>	<b>12,5</b>	<b>530</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>30,2</b>	<b>30,4</b>	<b>72,6</b>		<b>692</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Чай с сахаром		200	0,1	0	11,3		47	313
Пирог печеный с повидлом		100	6	6	56,9	1	301	603
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>6</b>	<b>68,2</b>	<b>1</b>	<b>348</b>	
<b>Итого за 7-й день</b>		<b>1700</b>	<b>51,9</b>	<b>59,7</b>	<b>209,7</b>	<b>13,5</b>	<b>1570</b>	



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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>506</b>	<b>23,4</b>	<b>29,9</b>	<b>48,5</b>	<b>64,5</b>	<b>503</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>71</b>	<b>32</b>	<b>708</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>19,1</b>	<b>14,3</b>	<b>27,9</b>	<b>1,4</b>	<b>278</b>	
<b>Итого за 8-й день</b>		<b>1451</b>	<b>75</b>	<b>67</b>	<b>148</b>	<b>97</b>	<b>1489</b>	



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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>587</b>	<b>12,6</b>	<b>18,6</b>	<b>73,4</b>	<b>13,2</b>	<b>540</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>28,2</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>		<b>683</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>9,8</b>	<b>45,7</b>	<b>0,8</b>	<b>348</b>	
<b>Итого за 9-й день</b>		<b>1662</b>	<b>48,4</b>	<b>46,8</b>	<b>195,7</b>	<b>14,0</b>	<b>1571</b>	



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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27,0</b>	<b>36,7</b>	<b>83,0</b>		<b>750</b>	
<b>ОБЕД</b>								
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
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>31,8</b>	<b>27,85</b>	<b>78,7</b>	<b>23,7</b>	<b>721</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Сок абрикосовый		200	1,1	0,3	19,8	1,6	87	302
Печенье		30	2,3	2,9	22,3		125	9
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>42,1</b>	<b>1,6</b>	<b>212</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>1565</b>	<b>62,2</b>	<b>67,8</b>	<b>203,8</b>	<b>25,4</b>	<b>1683</b>	



Салат со свеклой и чесноком



Суп вермишелевый с курой



Гуляш из говядины

Картофельное пюре

