

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель совета родителей:

Директор МКОУ ОШ с. Каракша

_____ Софронова Л.А.

_____ Коновалова Л.И.

Десятидневное меню
для обучающихся 1-4 классов
(завтраки)
в МКОУ ОШ с. Каракша
2024-2025 учебный год

с. Каракша

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов (с1 марта 2025)

Наименование блюда	Выход		Химический состав блюда			Э/ц,ккал.
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
День 1						
Каша рисовая	200/5		7,76	43,52	296,00	308,60
Крупа рисовая	42,6	42,6				
Молоко	164	164				
Сахарный песок	4	4				
Соль йодированная	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30				
Батон нарезной	30		0,22	0,75	15	76,50
Батон нарезной	30	30				
Масло порциями	10		0,75	0,29	5,09	26,40
Масло сливочное	10	10				
Сыр порциями	15		0,16	4,16	4,16	56,80
Сыр	16	15				
Чай с сахаром	200		0,1	0,03	10	42,31
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				
Сахарный песок	10	10				
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Фрукты	112	112				
День 2						
Тефтели	90/30		8,87	9,83	11,71	171
Птица потрошенная	63	57				
Хлеб пшеничный	12	12				
Молоко или вода	18	18				
Лук репчатый	21	18				
Масло растительное	3	3				
Масса припущенного лука		13,5				
Мука пшеничная	6	6				
Масса п/ф		106,5				
Масло сливочное	3	3				
Вода питьевая	18	18				
Мука пшеничная	4	4				
Масса готовых тефтелей		90				
Масло растительное	3	3				
Вода питьевая	27	27				
Масло растительное	1,2	1,2				
Мука пшеничная	1,2	1,2				

Морковь	2,4	1,8				
Лук репчатый	0,7	0,6				
Томатная паста	3	3				
Масло растительное	0,6	0,6				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Сахарный песок	0,6	0,6				
Масса соуса		30				
Пюре картофельное	150		3,2	5,3	21,4	145,7
Картофель	214	128,25				
Молоко свежее	22,5	22,5				
Соль йодирован.	1,5	1,5				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30				
Салат из отварной свеклы	60		0,86	3,65	5,02	56,34
Свекла	73	57				
Масло растительное	3,6	3,6				
Компот из смеси с/ф	200		0,44	0	33,54	130
Сухофрукты смесь	20	20				
Сахарный песок	24	24				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
Вода питьевая	210	210				
День 3						
Гуляш из курицы	90/75		19,59	17,89	4,76	168,1
Куриное филе	156,4	115,4				
Масло растительное	6	6				
Лук репчатый	18	15				
Морковь	18	15				
Мука пшеничная	4	4				
Томатная паста	12	12				
Соль йодированная	1	1				
Рис отварной с маслом	150/5		4,54	4,8	50,84	270,2
Крупа рисовая	54	54				
Соль йодированная	1,5	1,5				
Масло сливочное	5	5				
Салат из картофеля с соленым огурцом	60		0,82	3,12	5,14	52,0
Огурцы соленые	24	18				
Картофель	36	24				
Морковь	16	12				
Лук растительный	3	2				
Масло растительное	7	7				
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80

Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30				
Кофейный напиток		200	1,98	2,28	25,3	134,04
Кофейный напиток	8	8				
Вода питьевая	172	172				
Сахарный песок	20	20				
Молоко свежее	50	50				
День 4						
Каша геркулесовая молочная		200/5	8,16	9,84	47,80	264,00
Крупа геркулес	44	44				
Молоко свежее	164	164				
Соль йодированная	2	2				
Сахарный песок	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Батон нарезной		30	0,22	0,75	15	76,50
Батон нарезной	30	30				
Масло порциями		10	0,75	0,29	5,09	26,40
Масло сливочное	10	10				
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30				
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30				
Чай с сахаром		200	0,1	0,03	10	42,31
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				
Сахарный песок	10	10				
День 5						
Макаронные изделия отвар.		150/5	3,04	4,63	16,15	119,8
Макаронны	52,5	52,5				
Соль йодированная	4,5	4,5				
Масло сливочное	5	5				
Кура отварная		100	24,7	19,1	11,5	319
Кура потрошенная	132	129				
Лук репчатый	5	4,5				
Салат из свеклы с сыром		60	2,82	3,7	4,28	79,68
Свекла	62,2	48,6				
Сыр	9,9	9,2				
Масло растительное	2,4	2,4				
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30				
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30				

Компот из смеси с/ф	200		0,44	0	33,54	130
Сухофрукты смесь	20	20				
Сахарный песок	24	24				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
Вода питьевая	210	210				
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Фрукты	112	112				
День 6						
Винегрет овощной	60		0,95	6,11	6,03	82,06
Картофель	30	18				
Свекла	20	15				
Морковь	10	7				
Огурцы соленые	14	9				
Лук репчатый	14	9				
Соль йодированная	1	1				
Масло растительное	6	6				
Котлеты рубл.из птицы	90		12,5	17,7	12,7	262
Птица потрошенная	111,6	66,6				
Батон	16	16				
Молоко свежее	23,4	23,4				
Масло сливочное	3,6	3,6				
Соль йодированная	2	2				
Сухари паниров	9	9				
Масло растительное	5,4	5,4				
Пюре картофельное	150		3,2	5,3	21,4	145,7
Картофель	214	128,25				
Молоко свежее	22,5	22,5				
Соль йодирован.	1,5	1,5				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30				
Кофейный напиток	200		1,98	2,28	25,3	134,04
Кофейный напиток	8	8				
Молоко	50	50				
Вода питьевая	172	172				
Сахарный песок	20	20				
День 7						
Каша пшеничная жидкая	200/5		7,56	8,99	37,17	247,41
Крупа пшеничная	40	40				
Молоко свежее	101	101				
Вода питьевая	66	66				
Соль йодирован.	1	1				

Сахарный песок	3	3				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30				
Батон нарезной		30	0,22	0,75	15	76,50
Батон нарезной	30	30				
Масло порциями		10	0,08	7,24	0,13	86,00
Масло сливочное	10	10				
Сыр порциями		15	3,48	4,43	0	54,00
Сыр	16	15				
Сок		200	1	0,2	20,1	86
Сок натуральный	200	200				
Фрукты свежие		100	0,3	0,3	7,7	37
Фрукты	112	112				
День 8						
Сырники из творога		150/10	22,58	7,87	17,06	325
Масло сливочное	2	2				
Мука пшеничная	15	15				
Творог	100	100				
Яйцо	4,35	4,35				
Мука пшеничная	8	8				
Сахарный песок	10	10				
Масло растительное	1	1				
Повидло или сгущ.молоко	10	10				
Чай с сахаром		200	0,1	0,03	10	42,31
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				
Сахарный песок	10	10				
Сок		200	1	0,2	20,1	86
Сок натуральный	200	200				
День 9						
Котлеты или биточки пикша		90/5	14,65	12,6	16,08	231,63
Пикша	78	60				
Молоко свежее	24	24				
Хлеб пшеничный	17	17				
Сухари апнировочные	10	10				
Соль йодированная	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Масло растительное	8	8				
Каша гречневая рассыпч.		150/5	8,72	6,41	43,64	268,56
Крупа гречневая	69,3	69,3				
Вода питьева	115	115				
Соль йодированная	1,5	1,5				

Масло сливочное	5	5				
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30				
Салат из картофеля с соленым огурцом		60	0,82	3,12	5,14	52,0
Огурцы соленые	24	18				
Картофель	36	24				
Морковь	16	12				
Лук растительный	3	2				
Масло растительное	7	7				
Компот из смеси с/ф		200	0,44	0	33,54	130
Сухофрукты смесь	20	20				
Сахарный песок	24	24				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
Вода питьевая	210	210				
День 10						
Жаркое по-домашнему		1/250	18,8	20,1	20,3	339
Говядина	171	127				
Картофель	142	136				
Лук репчатый	20	17				
Масло растительное	7	7				
Томатная паста	3	3				
Масса тушеного мяса		80				
Масса готовых овощей		170				
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30				
Салат из свеклы с сыром		60	2,82	3,7	4,28	79,68
Свекла	62,2	48,6				
Сыр	9,9	9,2				
Масло растительное	2,4	2,4				
Чай с сахаром		200	0,1	0,03	10	42,31
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				
Сахарный песок	10	10				

