

Согласовано:

Утверждаю:

Председатель совета родителей:

Директор МКОУ ОШ с. Каракша

_____ Софронова Л.А.

_____ Коновалова Л.И.

Десятидневное меню
для обучающихся 5-9 классов
(обеды)
в МКОУ ОШ с. Каракша
2024-2025 учебный год

с. Каракша

Меню обедов для 5-11 классов (с 1 марта 2025г)

Наименование блюда	Выход		Химический состав блюда			Э/ц,ккал.
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
День 1						
Борщ со свежей капустой	250/5		1,94	6,19	13,13	107,37
Сметана	5	5				
Свекла	50	40				
Капуста свежая	25	20				
Картофель	33	20				
Морковь	13	10				
Лук репчатый	12	10				
Томатная паста	3	3				
Масло растительное	5	5				
Сахарный песок	3	3				
Лимонная кислота	0,5	0,5				
Вода питьевая	200	200				
Соль йодирован	6	6				
Лавровый лист	1	1				
Винегрет овощной	100		1,36	6,18	8,44	94,8
Картофель	43	25				
Свекла	27,2	20				
Морковь	20,1	15				
Огурцы соленые	25	20				
Лук репчатый	17,9	15				
Хлеб ржаной	45		2,115	0,315	22,41	100,80
Хлеб ржаной	45	45				
Оладьи с повидлом или сгущ.молоком	150/20		5,74	5,96	30,88	200,68
Мука пшеничная	84	84				
Яйцо	4	4				
Молоко	84	84				
Дрожжи	0,6	0,6				
Сахарный песок	3	3				
Соль	0,8	0,8				
Масло растительное	9	9				
Повидло или сгущ.молоко	20	20				
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30				
Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,9	35
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				

Сахарный песок	10	10				
День 2						
Суп картофельный с крупой	250		2	1,80	14,50	85,00
Картофель	125	75				
Морковь	14	10				
Лук репчатый	12,5	10				
Масло растительное	2,5	2,5				
Крупа рисовая	5	5				
Вода питьевая	190	190				
Соль йодированная	2	2				
Лавровый лист	1	1				
Тефтели	100/40		11,78	12,91	14,9	223,00
Птица потрошенная	70	63				
Хлеб пшеничный	13	13				
Молоко или вода	20	20				
Лук репчатый	23	20				
Масло растительное	4	4				
Масса припущенного лука		15				
Мука пшеничная	7	7				
Масса п/ф		118,3				
Масло сливочное	4	4				
Вода	20	20				
Мука пшеничная	5	5				
Масса готовых тефтелей		100				
Масло растительное	8	8				
Вода питьевая	57	57				
Масло растительное	2,5	2,5				
Мука пшеничная	2,5	2,5				
Морковь	4	3				
Лук репчатый	2	1,5				
Томатная паста	7	7				
Масло растительное	1,5	1,5				
Сахарный песок	1	1				
Соль йодированная	0,6	0,6				
Масса соуса		40				
Пюре картофельное	180/5		3,84	6,36	25,68	174,84
Картофель	256,8	154				
Молоко свежее	27	27				
Соль йодирован.	1,8	1,8				
Масло сливочное	5	5				
Салат из отварной свеклы	100		1,4	8,2	8	110
Свекла свежая	124	92				
Масло растительное	8	8				
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				
Компот из смеси сухофруктов		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						
Суп с рыбными консервами		250	9,64	4,63	24,98	183,39
Консервы рыбные	40	40				
Картофель	117	70				
Морковь	21,28	16				
Лук репчатый	9,53	8				
Крупа рисовая	5,05	5				
Лавровый лист	1	1				
Соль йодиров	6	6				
Масло растительное	3,75	3,75				
Гуляш из курицы		100/75	19,72	17,89	4,76	168,2
Курица потрошенная	173,4	128,2				
Масло растительное	7	7				
Лук репчатый	18	15				
Томатная паста	12	12				
Морковь	18	15				
Мука пшеничная	4	4				
Соль йодирования	2	2				
Рис отварной с маслом		180/5	5,46	4,91	61,19	317,62
Крупа рисовая	65	65				
Соль йодированная	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Салат картфельный с солеными огурцами		100	1,36	5,2	8,56	86,6
Огурцы соленые	40	30				
Картофель	60	40				
Морковь	26	20				
Лук репчатый	6	4				
Масло растительное	14	14				
Хлеб пшеничный		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Кофейный напиток		200	2,24	2,1	25,03	118,8
Кофейный напиток	8	8				
Молоко	50	50				
Вода питьевая	172	172				

Сахарный песок	20	20				
День 4						
Рассольник Домашний	250/5		3,3	4,3	14,3	109
Капуста свежая	25	20				
Картофель	125	75				
Морковь	13,3	10				
Лук репчатый	12	10				
Огурцы соленые	17	15				
Масло сливочное	5	5				
Вода питьевая	180	180				
Соль йодированная	6	6				
Сметана	5	5				
Лавровый лист	1	1				
Котлеты или биточки рыбные	100/5		19,3	20,9	15,5	329
Пикша	87	66				
Молоко	27	27				
Хлеб пшеничный	18	18				
Сухари панировочные	10	10				
Масло растительное	8	8				
Соль йодирования	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Каша гречневая рассыпч.	180/5		10,08	7,44	45,84	290,88
Крупа гречневая	83	83				
Вода питьевая	138	138				
Соль йодированная	1,8	1,8				
Масло сливочное	5	5				
Винегрет овощной	100		1,36	6,18	8,44	94,8
Картофель	43	25				
Свекла	27,2	20				
Морковь	20,1	15				
Огурцы соленые	25	20				
Лук репчатый	17,9	15				
Хлеб ржаной	30		2	0,15	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Хлеб пшеничный	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,9	35
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				
Сахарный песок	10	10				
День 5						
Суп картофельный с крупой	250		2	1,80	14,50	85,00
Картофель	125	75				

Морковь	14	10				
Лук репчатый	12,5	10				
Масло растительное	2,5	2,5				
Крупа рисовая	5	5				
Вода питьевая	190	190				
Соль йодированная	2	2				
Лавровый лист	1	1				
Кура отварная	120		24,7	19,1	11,5	319
Кура потрошенная	161	140				
Лук репчатый	5,5	4,5				
Макаронные изделия отварные	180/5		6,72	5,64	43,08	250,2
Макароны	63	63				
Соль йодированная	5,4	5,4				
Масло сливочное	6	6				
Салат из свеклы с сыром	100		4,7	6,2	7,13	159,36
Свекла свежая	103,7	81				
Сыр	16,5	15,3				
Масло растительное	4	4				
Хлеб ржаной	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Компот из смеси сухофруктов	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 6						
Щи из свежей капусты	250/5		9	11,2	9,1	175,8
Сметана	5	5				
Капуста свежая	63	50				
Картофель	50	30				
Морковь	13,3	10				
Лук репчатый	12	10				
Масло растительное	5	5				
Вода питьевая	200	200				
Соль йодированная	6	6				
Лавровый лист	1	1				
Котлеты рубленые из птицы	100		17,3	21,33	13,7	311,12
Птица потрошенная	123	74				
Батон	18	18				
Молоко свежее	26	26				
Масло сливочное	6	6				
Соль йодированная	3	3				
Сухари панировочные	10	10				
Масло растительное	6	6				

Пюре картофельное	180/5		3,84	6,36	25,68	174,84
Картофель	256,8	154				
Молоко свежее	27	27				
Соль йодирован.	1,8	1,8				
Масло сливочное	5	5				
Винегрет овощной	100		1,6	10,2	10,05	136,8
Картофель	50	30				
Свекла	33,3	25				
Морковь	16,6	12				
Огурцы соленые	23,3	15				
Лук репчатый	23,3	15				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Масло растительное	10	10				
Хлеб ржаной	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Хлеб пшеничный	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Кофейный напиток	200		2,24	2,1	25,03	118,8
Кофейный напиток	8	8				
Молоко	50	50				
Вода питьевая	172	172				
Сахарный песок	20	20				
День 7						
Свекольник	250/5		2	5,13	15,00	114,00
Сметана	5	5				
Свекла	87,5	65				
Картофель	71	44				
Морковь	14	10				
Лук репчатый	14	11				
Масло сливочное	5	5				
Томатная паста	1,25	1,25				
Сахарный песок	1,25	1,25				
Вода питьевая	200	200				
Соль йодирован	2	2				
Лавровый лист	1	1				
Сырники из творога	180/10		22,58	7,87	17,06	325,00
Масло сливочное	2	2				
Мука пшеничная	20	20				
Творог	120	120				
Яйцо	8,7	8,7				
Мука пшеничная	10	10				
Сахарный песок	10	10				
Масло растительное	1	1				
Повидло или сгущ.молоко	10	10				

Салат из картофеля с соленым огурцом	100		1,36	5,2	8,56	86,6
Огурцы соленые	40	30				
Картофель	60	40				
Морковь	26	20				
Лук репчатый	6	4				
Масло растительное	14	14				
Хлеб пшеничный	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Компот из изюма	200		0,6	0,00	27,00	110,70
Изюм	20	20				
Сахарный песок	7	7				
Лимонная кислота	1	1				
Вода питьевая	203	203				
День 8						
Суп картофельный с крупой	250		2	1,80	14,50	85,00
Картофель	125	75				
Морковь	14	10				
Лук репчатый	12,5	10				
Масло растительное	2,5	2,5				
Крупа рисовая	5	5				
Вода питьевая	190	190				
Соль йодированная	2	2				
Лавровый лист	1	1				
Гуляш из курицы	100/75		19,72	17,89	4,76	168,2
Курица потрошенная	173,4	128,2				
Масло растительное	7	7				
Лук репчатый	18	15				
Томатная паста	12	12				
Морковь	18	15				
Мука пшеничная	4	4				
Соль йодирования	2	2				
Каша гречневая рассыпч.	180/5		10,08	7,44	45,84	290,88
Крупа гречневая	83	83				
Вода питьевая	138	138				
Соль йодированная	1,8	1,8				
Масло сливочное	5	5				
Салат из отварной свеклы	100		1,4	8,2	8	110
Свекла свежая	124	92				
Масло растительное	8	8				
Хлеб пшеничный	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной	30		2	0,3	12,7	61,2

Хлеб ржаной	30	30				
Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,9	35
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				
Сахарный песок	10	10				
День 9						
Суп с рыбными консервами	250		9,64	4,63	24,98	183,39
Консервы рыбные	40	40				
Картофель	117	70				
Морковь	21,28	16				
Лук репчатый	9,53	8				
Крупа рисовая	5,05	5				
Лавровый лист	1	1				
Соль йодиров	6	6				
Масло растительное	3,75	3,75				
Котлеты или биточки рыбные	100/5		19,3	20,9	15,5	329
Пикша	87	66				
Молоко	27	27				
Хлеб пшеничный	18	18				
Сухари панировочные	10	10				
Масло растительное	8	8				
Соль йодирования	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Каша гречневая рассыпч.	180/5		10,08	7,44	45,84	290,88
Крупа гречневая	83	83				
Вода питьевая	138	138				
Соль йодированная	1,8	1,8				
Масло сливочное	5	5				
Салат из картофеля с соленым огурцом	100		1,36	5,2	8,56	86,6
Огурцы соленые	40	30				
Картофель	60	40				
Морковь	26	20				
Лук репчатый	6	4				
Масло растительное	14	14				
Хлеб пшеничный	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной	30		2	0,3	12,7	61,20
Хлеб ржаной	30	30				
Компот из смеси сухофруктов	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						
Рассольник Домашний	250/5		3,3	4,3	14,3	109
Капуста свежая	25	20				
Картофель	125	75				
Морковь	13,3	10				
Лук репчатый	12	10				
Огурцы соленные	17	15				
Масло сливочное	5	5				
Вода питьевая	180	180				
Соль йодированная	6	6				
Сметана	5	5				
Лавровый лист	1	1				
Жаркое по-домашнему	300		22,5	24,2	24,4	406
Говядина	257	190				
Картофель	150	144				
Лук репчатый	22	18				
Масло растительное	7	7				
Томатное пюре	4	4				
Масса тушеного мяса		120				
Масса готовых овощей		180				
Салат из свеклы с сыром	100		4,7	6,2	7,13	159,36
Свекла свежая	103,7	81				
Сыр	16,5	15,3				
Масло растительное	4	4				
Хлеб ржаной	30		2	0,15	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
Хлеб пшеничный	30		2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,9	35
Чай черный	0,4	0,4				
Вода питьевая	58,3	58,3				
Вода питьевая	131,7	131,7				
Сахарный песок	<u>10</u>	<u>10</u>				
			-	-	-	-