

Утверждаю:
Директор МКОУ «Карасинская
средняя общеобразовательная школа»
— *Захаров Г. П.* Захаров Г. П.
Приказ №



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»

Юргамышского района

2024-2025г.

12-18 лет

осень-зима

1 день						Завтрак															
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.175	0	54-1з	
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.391	193.365	141.055	27.248	135.616	1.476	49	10.375	20.28	54-2к	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	54-3гн	
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Итого за Завтрак	555	16.6	14.5	86.4	542.1	0.23	0.27	97.87	0.27	28.39	844.603	448.394	382.308	62.807	299.783	3.935	50.657	23.07	132.715		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат из свеклы и яблок	100	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6	01033	
Рассольник	300	9.1	8.7	24.4	218.3	0.1	0.08	155.9	0	8.32	295.191	502.43	31.624	29.563	77.087	1.067	24.894	1.127	42.42	54-3с	
Картофельное пюре	200	5.1	7.3	19.8	189.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	54-11г	
Печень говяжья по-строгановски	120	16.7	16.9	10.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	268.242	249.483	47.166	17.621	275.38	5.714	33.927	32.926	220.413	54-18м	
Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.55	0.1	0.5	70	1	0	124	126	50	10	172	1.2	0	30.8	4.8	54-6о	
Компот из шиповника	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.637	285.196	90.499	18.27	25.404	0.575	0	0	0	54-13хн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	Пром	
Итого за Обед	990	41.5	34.3	123.9	974.8	0.71	2.07	5175.63	0.15	198.25	1399.858	1999.148	256.179	141.886	612.947	12.788	95.607	58.060	325.933		
Всего за день	1090	58,1	48,8	210,3	1516,9	0,94	2,34	5273,50	0,42	226,64	2244,18	2447,54	638,48	204,69	912,73	16,72	146,24	81,13	458,64		

2 день																					
Завтрак																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	0.03	0.02	12	0	1.6	109.44	32.868	7.04	7.308	21.576	0.244	0	0.458	0	54-20з	
Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4	0.06	0.41	182.76	2.18	0.3	254.047	180.08	109.541	16.753	202.68	2.09	42.254	26.055	62.631	54-1о	
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.768	32.611	62.938	5.394	8.326	0.794	0.007	0.011	1.2	54-2гн	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Итого за Завтрак	580	21	19.5	68.1	530.7	0.24	0.52	219.06	2.18	14.66	778.504	766.259	206.868	97.905	334.932	5.318	43.761	38.148	72.996		

Обед																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат из моркови ияблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.715	164.344	17.997	20.763	29.84	0.877	13.587	0.121	28.76	54-11з	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	9.1	10.5	18.2	234.1	0.05	0.06	201.99	0	10.15	160.538	396.939	50.581	28.83	63.953	1.303	25.741	0.594	35.93	54-2с	
Рис отварной	200	5.6	6.5	40,1	223.8	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.798	46.551	106.649	23.586	72.571	0.494	21.756	7.235	29.19	54-6г	
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	15.9	9.6	9.2	159.7	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.866	426.606	54.644	56.022	219.022	2.05	143.603	15.316	631.49	54-11р	
Чай	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.414	15.936	65.208	1.218	6.803	0.096	0	0	0	54-2гн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	60	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.46	0	Пром	
Итого за Обед	990	38.6	35,8	130,9	986,2	0.40	0.31	1519,60	0.29	20,96	1098.831	1208.185	321.122	167.621	494.39	7.04	215.606	39.235	752.07		
Всего за день	1560	59,6	55,3	199,0	1516,9	0,64	0,83	1738,66	2,47	35,62	1877,33	1974,44	527,99	265,52	829,32	12,35	259,36	77,383	825,06		

3 день																					
Завтрак																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Каша вязкая молочная геркулесовая	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.21	0.17	40.2	0.13	0.52	346.659	274.049	157.643	62.831	233.378	1.834	51.25	14.564	62.28	54-9к	
Какао	200	0.4	0.6	8	39.1	0	0.02	18.3	0	9.64	1.748	42.795	63.351	7.221	9.683	0.929	0.332	0.102	11.428	54-7гн	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Итого за Завтрак	590	14.6	13.1	84.6	513.4	0.34	0.25	64.5	0.13	22.16	756.657	753.544	257.944	98.902	325.011	6.873	55.422	25.451	89.833		

Обед																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Винегрет с растительным маслом	100	10.9	12.9	9.3	99.5	0.03	0.02	97.18	0	3.01	267.991	170.47	16.136	12.886	28.534	0.547	10.48	0.175	15.8	54-16з	
Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	16,12	13.1	25.9	247.3	0.13	0.13	153.65	0.05	11.18	238.512	728.279	27.102	38.578	138.123	2.084	38.795	1.031	73.416	54-5с	
Макароньотварные	150	7.3	6.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92	54-1г	
Биточек изговядины	90	13.7	13	18.3	254.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.796	220.95	29.925	19.626	137.597	1.92	14.659	2.947	46.317	54-6м	
Соус красныйосновной	30	1,1	0.87	2.7	21.2	0.01	0	38.45	0.01	0.81	3.703	42.585	2.769	3.672	7.158	0.153	0.539	0.132	2.707	54-3соус	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0	54-1хн	
Хлеб пшеничный	60	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
Итого за Обед	960	53,59	47,37	133,6	1021,7	0.38	0.33	339.23	0.22	15.11	1177.792	1317.655	306.34	102.368	423.321	7.02	86.198	15.415	154.511		
Всего за день	1550	68,52	60,47	218,2	1535,51	0,72	1,3	403,73	0,35	37,27	1943,31	2071,19	564,28	201,27	748,33	13,89	141,62	40,86	244,34		

4 день																					
Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Запеканка из творога	200	15.6	9.2	26.2	249.6	0.09	0.24	1174.3	0.23	2.12	183.673	271.332	140.159	50.084	199.909	1.209	29.37	17.86	81.29	54-1т	
Молоко сгущенное сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7	0.01	0.04	4.7	0	0.1	13	36.5	30.7	3.4	21.9	0.02	0.7	0.3	3.5	Пром	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10	54-9гн	
Апельсин	100	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Итого за Завтрак	580	23.6	12	76.2	505.9	0.25	0.4	1192.9	0.23	29.12	601.799	600.78	316.589	89.152	348.786	3.544	36.22	29.535	206.525		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Икра свекольная	100	2,5	10.1	8.3	114.4	0.04	0.05	163	0	46.37	118.259	330.304	53.844	20.238	40.416	0.736	14.307	0.349	16.88	54-15з	
Суп гороховый	300	10.1	12.9	24.4	259.7	0.22	0.08	145.79	0	7.15	143.73	573.644	40.415	43.501	120.7	2.216	23.937	3.011	43.32	54-8с	
Каша пшенная	150	9.9	8.5	13.6	183.3	0.08	0.08	309.35	0.01	12.16	169.119	428.798	63.291	28.743	70.238	1.016	27.386	0.563	40.63	54-12г	
Котлета из говядины	90	14.3	15.2	12,8	196.5	0.05	0.05	4.73	0	0.47	158.231	171.637	24.732	48.035	107.792	1.026	12.819	13.795	76.729	54-4м	
Соус красный основной	30	0.8	5.5	1,9	27.9	0	0.01	11.66	0.01	0.02	7.31	15.389	17.004	1.281	8.593	0.035	1.721	0.099	2.286	54-3соус	
Компот из яблок	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.953	179.454	79.939	22.185	18.053	0.671	0.138	0.066	1	54-13хн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
Итого за Обед	960	51,9	55,1.	119,9	1054.9	0.51	0.34	636.02	0.02	66.47	1081.002	1828.52	301.725	186.483	452.191	7.529	82.227	30.752	189.545		
Всего за день	1540	75,5	67,1	196,4	1560,8	0,76	0,77	1828,92	0,25	95,59	1682,80	2429,30	618,31	275,63	800,97	11,07	118,44	60,28	396,07		

5 день																					
Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Каша вязкая молочная манная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.099	226.54	151.571	39.202	206.321	2.187	49.545	33.062	21.48	390	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.595	55.618	65.261	7.064	10.623	0.867	0.12	0.116	2.04	54-3гн	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6	Пром	
Итого за Завтрак	590	14	10.5	88.1	502.7	0.27	0.25	48.52	0.13	22.19	753.944	718.859	253.782	75.117	298.893	7.165	53.505	43.963	39.645		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат из свеклы с курагой	100	1.2	0.1	2.4	14.8	0.03	0.02	12	0	1.6	109.44	32.868	7.04	7.308	21.576	0.244	0	0.458	0	54-14з	
Суп с макаронными изделиями	300	2.3	9.4	14.2	250.5	0.08	0.08	84.3	0.29	6.7	257.845	399.882	107.608	26.266	56.137	1.004	25.28	1.442	31.489	54-7с	
Каша гречневая	180	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	54-4г	
Тефтель	90	23.5	27.1	5.5	359.4	0.17	0.2	82.84	0.15	0.49	225.979	356.408	124.418	34.529	246.458	0.779	72.12	42.041	454.655	54-18м	
Соус красный основной	30	0.4	2.5	1	27.9	0	0.01	11.66	0.01	0.02	7.31	15.389	17.004	1.281	8.593	0.035	1.721	0.099	2.286	54-3соус	
Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.175	0	54-1з	
Кисель	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.414	15.936	65.208	1.218	6.803	0.096	0	0	0	54-21хн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.755	0	13.905	0	Пром	
Итого за Обед	990	37.6	43	102.7	1048.1	0.58	0.52	391.9	0.53	178.59	1222.519	1693.504	370.871	125.394	516.771	5.725	131,901	61.847	543.235		
Всего за день	1580	51,6	53,5	190,8	1550,8	0,85	0,8	440,42	0,66	200,78	1976,463	2412,286	624,653	200,511	815,664	12,89	185,406	105,81	582,88		

6 день																					
Завтрак																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Круассан	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Пром
Суп молочный вермишелевый	150	19	25.3	3	316	0.07	0.46	221.55	2.34	0.37	439.13	191.486	358.944	25.671	332.702	2.229	39.065	28.433	58.159	54-19к	
Снежок 3,5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40	Пром	
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	Пром	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Итого за Завтрак	545	26	26.5	51.3	547.3	0.22	0.56	254.45	2.34	14.61	884.445	711.304	453.194	96.932	451.849	5.318	40.375	39.469	67.409		

Обед																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат фруктовый	100	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16	54-8з	
Суп свекольник со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	195.6	0.05	0.06	201.99	0	10.15	160.538	396.939	50.521	28.83	63.953	1.303	25.741	0.594	33.93	68	
Плов из говядины	250	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.2077	38.667	7.352	81.728	54-11м	
Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.55	0,1	0,5	70	1	0	124	126	50	10	172	1,2	0	30,8	4,8	54-6о	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10	54-9гн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
Итого за Обед	960	38.4	31.5	120.4	918.9	0.48	0.42	1534.44	0.11	16.7	920.931	1386.672	278.624	244.288	543.218	10.424	70.354	17.325	158.419		
Итого за день	1505	64,4	58	171,7	1466,2	0,7	0,98	1788,89	2,45	31,31	1805,376	2097,976	731,818	341,22	995,067	15,742	1107,29	56,794	225,828		

7 день		Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептур
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.55	0,1	0,5	70	1	0	124	126	50	10	172	1,2	0	30,8	4,8	54-6о	
Каша рисовая	150	29.7	10.7	22.3	303.7	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.299	159.438	223.938	32.437	290.677	0.857	28.816	39.113	49.631		
Сок фруктовый	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.725	8.474	81.523	2.958	2.958	0.54	0	0	0	Пром	
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Итого за Завтрак	530	37	12.6	70.2	541.3	0.21	0.44	65.02	0.15	27.37	586.512	455.537	378.722	68.497	418.545	3.196	34.968	50.491	171.666		

		Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептур
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Масло сливочное (порциями)	10	0.9	11.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	Пром	
Салат из моркови с курагой и изюмом	100	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6	54-14з	
Суп уха из консервы	300	17.1	10.2	14.4	175.2	0.15	0.14	122.86	0.1	7.33	170.298	566.703	122.259	34.504	147.201	1.034	47.25	18.359	229.41	54-12с	
Горошница	180	15.5	12.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.908	543.48	124.951	69.913	214.999	4.45	23.825	8.646	22.5		
Окорочок запеченный	90	13.7	20,5	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.796	220.95	29.925	19.626	137.597	1.92	14.659	2.947	46.317		
Соус красный основной	30	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.469	28.39	1.846	2.448	4.772	0.102	0.359	0.088	1.805	54-3соус	
Кисель фруктовый	200	0.3	1.1	11.9	58.9	0.01	0.01	36	0	19.2	1.056	39.367	62.322	6.264	5.899	0.311	0.264	0.205	2.856	54-21хн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
Итого за Обед	1090	55.6	56,9	115.8	943.6	0.8	0.44	254.99	0.31	35.16	1015.828	1643.989	384.603	166.456	633.467	10.146	90.677	43.454	325.468		
Всего за день	1620	92,6	69,5	186	1489,9	1,01	0,88	320,01	0,46	62,53	1602,340	2099,526	763,325	234,953	1052,01	13,342	125,64	93,945	497,611		

8 день						Завтрак															
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.175	0	54-1з	
Каша молочная пшеничная	200	6.2	6.1	32	253.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.391	193.365	141.055	27.248	135.616	1.476	49	10.375	20.28	54-6к	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	54-3гн	
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21	Пром	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Итого за Завтрак	555	15.6	13.8	84.4	531.8	0.23	0.27	97.87	0.27	28.39	844.603	448.394	382.308	62.807	299.783	3.935	50.657	23.07	132.715		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат картофельный с огурцом и зеленым горошком	100	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6	42	
Щи со сметаной	300	7.1	8.7	20.4	188.3	0.1	0.08	155.9	0	8.32	295.191	502.43	31.624	29.563	77.087	1.067	24.894	1.127	42.42	54-1с	
Макароны отварные	180	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	54-1г	
Гуляш из говядины	120	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	268.242	249.483	47.166	17.621	275.38	5.714	33.927	32.926	220.413	54-2м	
Какао	200	0.4	0.6	8	39.1	0	0.02	18.3	0	9.64	1.748	42.795	63.351	7.221	9.683	0.929	0.332	0.102	11.428	54-7гн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	Пром	
Итого за Обед	990	38.5	32.3	125.9	896.8	0.68	2.02	5175.63	0.11	191.25	1394.851	1995.138	248.176	135.886	608.943	11.788	91.601	57.053	319.923		
Всего за день	1545	54,1	46,1	210,3	1428,6	0,91	2,29	5274,50	0,38	219,64	2239,34	2443,532	630,484	198,693	908,726	15,723	142,25	80,123	452,638		

9 день																					
Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Повидло	20	0,8	0	13.6	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Пром
Макароны запечённые под сыром	150	19	25.3	3	316	0.07	0.46	221.55	2.34	0.37	439.13	191.486	358.944	25.671	332.702	2.229	39.065	28.433	58.159	54-3г	
Кефир 2,5 %	200	5.8	5	8	100.2	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40	Пром	
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	Пром	
Хлеб пшеничный	45	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	Пром	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Итого за Завтрак	540	26	26.5	51.3	547.3	0.22	0.56	254.45	2.34	14.61	884.445	711.304	453.194	96.932	451.849	5.318	40.375	39.469	67.409		

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат из свеклы с черносливом	100	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16	57	
Суп с пшеном	300	7.1	8.5	15.2	265.6	0.05	0.06	201.99	0	10.15	160.538	396.939	50.521	28.83	63.953	1.303	25.741	0.594	33.93	54-8с	
Ленивые голубцы	250	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.207	38.667	7.352	81.728	54-3м	
Печенье	40	2.1	0.3	12.8	62	0.04	0.01	0	0	0	115	35	5.6	8.8	22.8	0.52	0	0	0	Пром	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10	54-9гн	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
Итого за Обед	980	38.4	31.5	120.4	918.9	0.48	0.42	1534.44	0.11	16.7	920.931	1386.672	278.624	244.288	543.218	10.424	70.354	17.325	158.419		
Итого за день	1520	64,4	58,0	171,7	1466,2	0,7	0,98	1788,89	2,45	31,31	1805,376	2097,976	731,818	341,22	995,067	15,742	110,729	56,794	225,828		

10 день																					
Завтрак																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Оладьи	150	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	327	
Стушенное молоко	30	19	25.3	3	67	0.07	0.46	221.55	2.34	0.37	439.13	191.486	358.944	25.671	332.702	2.229	39.065	28.433	58.159	Пром	
Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.725	8.474	81.523	2.958	2.958	0.54	0	0	0	54-13хн	
Яблоко	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	Пром	
Яйцо вареное	45	4.78	4.05	0.25	56.55	0,1	0,5	70	1	0	124	126	50	10	172	1,2	0	30,8	4,8	54-6о	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0	Пром	
Итого за Завтрак	550	26	26.5	51.3	547.3	0.22	0.56	254.45	2.34	14.61	884.445	711.304	453.194	96.932	451.849	5.318	40.375	39.469	67.409		

Обед																					
Названиеблюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										Номер рецептуры
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Винегрет	100	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16	54-16з	
Суп с макаронными изделиями	300	2.3	9.4	14.2	250.5	0.08	0.08	84.3	0.29	6.7	257.845	399.882	107.608	26.266	56.137	1.004	25.28	1.442	31.489	54-7с	
Жаркое по-домашнему	250	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.854	820.62	26.189	44.563	230.738	3.435	44.876	0.403	99.23	54-9м	
Булочка сдобная	80	6.2	1.9	42.7	212.8	0.09	0.02	0	0	0	349.6	77.6	16	10.4	54.4	0.96	0	0	0	Пром	
Снежок	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10	Пром	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	Пром	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	Пром	
Итого за Обед	1020	38.4	31.5	120.4	1018.9	0.48	0.42	1534.44	0.11	16.7	920.931	1386.672	278.624	244.288	543.218	10.424	70.354	17.325	158.419		
Итого за день	1570	64,4	58,0	171,7	1566,2	0,7	0,98	1797,89	2,45	31,31	1805,376	2097,976	731,818	341,22	995,067	15,742	110,729	56,794	225,828		

День	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1 день	1040	58,1	48,8	210,3	1516,9	0,94	2,34	5273,5	0,42	226,64	2244,18	2447,54	638,48	204,69	912,73	16,72	146,24	81,13	458,64
2 день	1560	59,6	55,3	199	1516,9	0,64	0,83	1738,66	2,47	35,62	1877,33	1974,44	527,99	265,52	829,32	12,35	259,36	77,383	825,06
3 день	1550	68,52	60,47	218,2	1535,51	0,72	1,3	403,73	0,35	37,27	1943,31	2071,19	564,28	201,27	748,33	13,89	141,62	40,86	244,34
4 день	1540	75,5	67,1	196,4	1560,8	0,76	0,77	1828,92	0,25	95,59	1682,8	2429,3	618,31	275,63	800,97	11,07	118,44	60,28	396,07
5 день	1580	51,6	53,5	190,8	1550,8	0,85	0,8	440,42	0,66	200,78	1976,463	2412,286	624,653	200,511	815,664	12,89	185,406	105,81	582,88
6 день	1505	64,4	58	171,7	1466,2	0,7	0,98	1788,89	2,45	31,31	1805,376	2097,976	731,818	341,22	995,067	15,742	1107,29	56,794	225,828
7 день	1620	92,6	69,5	186	1489,9	1,01	0,88	320,01	0,46	62,53	1602,34	2099,526	763,325	234,953	1052,012	13,342	125,645	93,945	497,611
8 день	1545	54,1	46,1	210,3	1428,6	0,91	2,29	5274,5	0,38	219,64	2239,34	2443,532	630,484	198,693	908,726	15,723	142,258	80,123	452,638
9 день	1520	64,4	58	171,7	1466,2	0,7	0,98	1788,89	2,45	31,31	1805,376	2097,976	731,818	341,22	995,067	15,742	110,729	56,794	225,828
10 день	1570	64,4	58	171,7	1566,2	0,7	0,98	1797,89	2,45	31,31	1805,376	2097,976	731,818	341,22	995,067	15,742	110,729	56,794	225,828
Всего	15030	653,22	574,77	1926,1	15098,01	7,93	12,15	20655,41	12,34	972	18981,891	22171,742	6562,976	2604,927	9052,953	143,211	2447,717	709,913	4134,723

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория; 7-11 лет. 12-18 лет. Сезон: весна-лето.

Для разработки меню использовались технологические карты:

1 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2020

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М,П.Могильного

3 **Наименование сборника рецептов, год выпуска 2021, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

4 **Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений , школ-интернатов . Пермь ., 2008

5 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников МКП «Комбинат питания здоровое детство» реализуемый в общеобразовательных учреждениях