

Утверждено:

директор МКОУ Карасевская СОШ
Голушкова Н. И.



Приказ № 243-Д/2026 г

243,39

Примерное десятидневное меню для организации льготного питания детей из многодетных и малоимущих семей 12 - 18 лет

Организация: МКОУ Карасевская СОШ Болотнинского района Новосибирской области

Название меню: 5 - 11 класс

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г		г		г		г		г	ккал
Понедельник, 1 неделя											
	Обед										
54-10з	Салат из капусты с овощами	100		2,8		6,7		2,8		83,3	
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250		3,8		5,6		13,6		120,4	
54-1г	Макароны отварные	180		6,4		5,9		39,4		236,2	
54-2м	Гуляш из говядины	120		20,4		19,8		4,7		278,1	
54-3хн	Компот из чернослива	200		0,5		0,2		19,4		81,3	
Пром.	Йогурт 3.2%	100		5		3,2		3,5		62,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		3		0,3		19,7		93,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40		2,6		0,5		13,4		68,3	
	Итого за Обед	1030		44,5		42,2		116,5		1024,2	
	Итого за день	1030		44,5		42,2		116,5		1024,2	
Вторник, 1 неделя											
	Обед										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30		7		8,9		0		107,5	
54-2з	Огурец в нарезке	100		0,8		0,1		2,5		14,1	
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250		7,4		8,4		15,7		168,3	
54-11г	Картофельное пюре	200		4,1		7,1		26,4		185,8	
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120		20,1		19		8		283,8	
Пром.	Сок яблочный	200		1		0,2		20,2		86,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		3		0,3		19,7		93,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40		2,6		0,5		13,4		68,3	
	Итого за Обед	980		46		44,5		105,9		1008,2	
	Итого за день	980		46		44,5		105,9		1008,2	

Среда, 1 неделя

Обед

54-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	4	8,8	83,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-4м	Котлета из говядины	110	20,1	19,1	18,1	324,8
54-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	970	43,2	40,4	137	1085,3
	Итого за день	970	43,2	40,4	137	1085,3

Четверг, 1 неделя

Обед

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2,4	18,9	113,5
54-10м	Капуста тушеная	180	19,8	19,8	12	305,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	Итого за Обед	910	66,8	28,7	78,8	841,4
	Итого за день	910	66,8	28,7	78,8	841,4

Пятница, 1 неделя

Обед

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23,2	29,5	0	358,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	850	55,3	57,8	101,5	1147,9

Итого за День 850 55,3 57,8 101,5 1147,9

Понедельник, 2 неделя

Обед

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-26г	Рис с овощами	220	4,7	8,3	38,2	246,1
П/ф	Тефтели "Натуральные"	120	14,7	12	8,6	201,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	1000	39,5	40,6	112	970,8
	Итого за день	1000	39,5	40,6	112	970,8

Вторник, 2 неделя

Обед

54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	3,8	4,8	10,5	100,2
54-1г	Макароны отварные	230	8,2	7,5	50,3	301,7
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	930	38,2	33	108,8	884,6
	Итого за день	930	38,2	33	108,8	884,6

Среда, 2 неделя

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6,3	3,2	18,2	127
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	930	56,4	15,2	117,9	835
	Итого за день	930	56,4	15,2	117,9	835
Четверг, 2 неделя						
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2,4	18,9	113,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	Итого за Обед	960	35,8	29,3	114,7	865,7
	Итого за день	960	35,8	29,3	114,7	865,7

Пятница, 2 неделя						
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-12м	Плов с курицей	280	38,2	9	46,6	420,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	100	6,7	2	55,9	267,8
	Итого за Обед	1010	55,7	27,6	161,6	1118
	Итого за день	1010	55,7	27,6	161,6	1118

Углеводы Энергетическ: В1						
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	г	ккал	мг
г	г	г	г			
957	48,14	35,93	115,47			978,11
957	48,1	35,9	115,5			978,1
Средние показатели за период						
Средние показатели за Обед						
Средние показатели за период						
						0,49
						0,5