

Утверждено:
Директор МКОУ Карасевская СОШ
Голушкова Н. И.



Примерное десятидневное меню для организации льготного питания детей из многодетных и малоимущих семей 6 – 11 лет

Организация: МКОУ Карасевская СОШ Болотнинского района Новосибирской области

Название меню: 1-4

Возрастная категория: от 7 до 11 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	г	г	г	ккал	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 (крупа рисовая	200		3,1		4,5		10,9		96,3	
54-1г	Макароны отварные	150		5,3		4,9		32,8		196,8	
54-2м	Гуляш из говядины	80		13,6		13,2		3,1		185,4	
54-3хн	Компот из чернослива	200		0,5		0,2		19,4		81,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		3		0,3		19,7		93,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40		2,6		0,5		13,4		68,3	
Пром.	Йогурт 3.2%	100		5		3,2		3,5		62,8	
	Итого за Обед	910		35,9		33,5		105,6		868	
	Итого за день	910		35,9		33,5		105,6		868	
Вторник, 1 неделя											
	Обед										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30		7		8,9		0		107,5	
54-2з	Огурец в нарезке	60		0,5		0,1		1,5		8,5	
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200		5,9		6,8		12,5		134,6	
54-11г	Картофельное пюре	200		4,1		7,1		26,4		185,8	
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80		13,4		12,7		5,4		189,2	
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	850		37,5		36,6		99,1		874,3	
	Итого за день	850		37,5		36,6		99,1		874,3	

Среда, 1 неделя

Обед

54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,2	7	66,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
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	850	36,2	31,6	125,7	932,5
	Итого за день	850	36,2	31,6	125,7	932,5

Четверг, 1 неделя

Обед

54-24с	Суп картофельный с макаронными издели	200	3,2	1,9	15,1	90,8
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19,8	19,8	12	305,4
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	860	66	28,2	75	818,7
	Итого за день	860	66	28,2	75	818,7

Пятница, 1 неделя

Обед

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3,1	5,5	13,2	114,8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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
Пром.	Сельдь среднесоленая	60	10,2	5,1	0	86,7

Итого за Обед 770 46,6 39,1 96,5 923,4
Итого за день 770 46,6 39,1 96,5 923,4

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	60	1,7	4	1,7	50
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	2,9	3	11	82,8
54-26г	Рис с овощами	200	4,3	7,6	34,7	223,7
П/ф	Тефтели "Натуральные"	80	9,8	8	5,8	134,3
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	850	32,3	32,4	101,9	827,3
	Итого за день	850	32,3	32,4	101,9	827,3

Вторник, 2 неделя

Обед

54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,2	7	66,8
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,4
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	760	29	23,9	97,1	719,2
	Итого за день	760	29	23,9	97,1	719,2

Среда, 2 неделя

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5,1	2,6	14,6	101,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
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	820	48,5	14,1	113,1	773
	Итого за день	820	48,5	14,1	113,1	773

Четверг, 2 неделя

Обед

54-24с	Суп картофельный с макаронными издели	200	3,2	1,9	15,1	90,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	880	34,4	27,7	106,9	815,2
	Итого за день	880	34,4	27,7	106,9	815,2

Пятница, 2 неделя

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3,1	5,5	13,2	114,8
54-12м	Плов с курицей	210	28,6	6,8	35	315,4
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	850	44,9	20,5	144	939,5
	Итого за день	850	44,9	20,5	144	939,5

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче		B2 мг
					В1 мг	ккал	
Средние показатели за Обед	840	41,13	28,76	106,49	849,11		0,79
Средние показатели за период	840	41,1	28,8	106,5	849,1		0,8