

*Председатель Совета родителей  
Чемдников / Чемдников И.А.!*

Утверждаю:

И.О. директора МКОУ ОШ с. Каракша

  
\_\_\_\_\_ Коновалова Л.И.

**Примерное**

**10-дневное меню для обучающихся 5-9 классов с 1 марта 2021 года**

**в муниципальном казенном общеобразовательном**

**учреждении**

**«Основная школа с. Каракша Яранского района**

**Кировской области»**

**на 2020-2021 учебный год.**

с. Каракша

2020-2021

## Меню обедов для 5-9 классов

Наименование блюда	Выход		Химический состав блюда			Э/ц.ккал.
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	
<b>День 1</b>						
Борщ со свежей капустой	250/5		9	11,10	13,00	191,00
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 сливочное	5	5				
Сахарный песок	3	3				
Лимонная кислота	0,5	0,5				
Вода питьевая	200	200				
Соль йодирован	6	6				
Лавровый лист	1	1				
Макар.отв. с тер. сыром	180/18/12		9,2	15,2	26,4	283
Макаронные изделия	63	63				
Сыр	18	18				
Соль йодиров	1,2	1,2				
Масло сливочное	12	12				
Хлеб пшеничный	30		2	0,3	12,7	61,20
Хлеб пшеничный	30	30				
Хлеб ржаной	30		2	0,3	12,7	61,20
Хлеб ржаной	30	30				
Кофейный напиток	200		2,24	2,1	25,03	118,80
Кофейный напиток	8	8				
Молоко	50	50				

Вода питьевая	172	172				
Сахарный песок	20	20				
<b>День 2</b>						
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 сливочное	5	5				
Вода питьевая	200	200				
Соль йодированная	6	6				
Лавровый лист	1	1				
Зразы из говядины	100		39,4	27,4	9	442
Говядина	74	54				
Хлеб пшеничный	12	12				
Молоко свежее	18	18				
Лук репчатый	44	38				
Масло растительное	6	6				
Яйцо куриное	10	10				
Сухари паниров	8	8				
Соль йодированная	2	2				
Масло растительное	6	6				
Рис отварной с маслом	180/5		4,44	5,4	46,56	252,84
Крупа рисовая	65	65				
Соль йодированная	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Салат Витаминный	100		1,5	4,5	43,8	88,2
Капуста свежая	53	45				
Морковь	30	22				
Горошек консерв.	43	25				

Сахарный песок	5	5				
Масло раститель	7	7				
Соль йодирован	1,5	1,5				
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				
Какао с молоком		200	3,6	2,7	13,8	93
Какао-порошок	4	4				
Молоко свежее	100	100				
Вода питьевая	110	110				
Сахарный песок	20	20				
<b>День 3</b>						
Суп с рыбными консервами		250	9,2	3,4	16,6	133
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 сливочное	3,75	3,75				
Котлеты или биточки рыбные		120/10	19,3	20,9	15,5	329
Пикша	104	80				
Молоко	32	32				
Хлеб пшеничный	22	22				
Сухари панировочные	12	12				
Масло растительное	10	10				
Соль йодирования	2	2				
Масло сливочное	10	10				
Макаронные изделия отварные		180/5	6,72	5,64	43,08	250,2

Макаронны	63	63				
Соль йодированная	5,4	5,4				
Масло сливочное	6	6				
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				
Кисель из концентрата		200	0	0	15,3	49,6
Кисель концентрат	24	24				
Сахарный песок	10	10				
Вода питьевая	190	190				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
<b>День 4</b>						
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				
Биточки по-белорусски		100	14	15	0,8	193,3
Мясо говядина	120	102				
Лук репчатый	16	14				
Яйцо куриное	10,06	10,06				
Вода питьевая	18	18				
Соль йодированная	5	5				
Масло растительное	6	6				

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 Витаминный		100	1,5	4,5	43,8	88,2
Капуста свежая	53	45				
Морковь	30	22				
Горошек консерв.	43	25				
Сахарный песок	5	5				
Масло раститель	7	7				
Соль йодирован	1,5	1,5				
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				
Компот из смеси сухофруктов		200	0,6	0,1	31,7	131
Сухофрукты смесь	20	20				
Сахарный песок	24	24				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
Вода питьевая	210	210				
<b>День 5</b>						
Суп картофельный с горохом		250	5,7	4,5	18,8	139
Картофель	83,5	50				
Горох	20	20				
Лук репчатый	12	10				
Морковь	13,3	10				
Масло сливочное	5	5				
Вода питьевая	180	180				
Соль йодированная	6	6				
Лавровый лист	1	1				

Масло растительное	7	7				
Плов из отварной говядины		350	34,3	34,8	66,4	350
Говядина	212	162				
Крупа рисовая	86	86				
Морковь	43	32				
Лук репчатый	15	13				
Масло сливочное	13	13				
Вода	200	200				
Салат из моркови с яблоком		100	0,95	7,12	25,33	109
Морковь	123	87				
Сахарный песок	5	5				
Яблоко свежее	25	20				
Масло растительное	5	5				
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				
<b>День 6</b>						
Суп картофельный с мак.изд		250	2,63	2,5	18,75	111,25
Картофель	125	75				
Макарон.изделия	10	10				
Морковь	13	10				
Лук репчатый	12	10				
Масло сливочное	3	3				
Вода питьевая	190	190				
Лавровый лист	1	1				

Соль йодированная	2	2				
Котлеты рубленые из птицы		100	12,5	17,7	12,7	262
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				
Салат из св.капусты	-	100	2	4,5	9,2	85
Капуста свежая	112	87				
Морковь	15	12				
Сахарный песок	5	5				
Соль йодированная	2	2				
Масло растительное	5	5				
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				
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				
<b>День 7</b>						
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				
Макар.отв. с тер. сыром	180/18/12		9,2	15,2	26,4	283
Макаронные изделия	63	63				
Сыр	18	18				
Соль йодиров	1,2	1,2	-			
Масло сливочное	12	12				
Салат Витаминный	100		1,5	4,5	43,8	88,2
Капуста свежая	53	45				
Морковь	30	22				
Горошек консерв.	43	25				
Сахарный песок	5	5				
Масло раститель	7	7				
Соль йодирован	1,5	1,5				
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				
<b>День 8</b>						
Суп картофельный с крупой		250	2	1,80	14,50	85,00
Картофель	125	75				
Морковь	14	10				
Лук репчатый	12,5	10				
Масло сливочное	2,5	2,5				
Крупа рисовая	5	5				
Вода питьевая	190	190				
Соль йодированная	2	2				
Лавровый лист	1	1				
Тефтели с рисом (2 вариант)		120/70	17	27,4	22,9	406,00
Говядина	104	77				
Вода питьевая	24	24				
Крупа рисовая	11	11				
Лук репчатый	50	42				
Масло растительное	6	6				
Мука пшеничная	8	8				
Масло растительное	6	6				
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				
Макаронные изделия отварные		180/5	6,72	5,64	43,08	250,2
Макаронны	63	63				
Соль йодированная	5,4	5,4				

Масло сливочное	6	6				
Сет овощной		100	2	17,8	21	114,6
Картофель	50	30				
Свекла	33	25				
Морковь	17	12				
Огурцы соленые	23	15				
Лук репчатый	23	15				
Соль йодированная	2	2				
Масло растительное	10	10				
Пшеничный		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	30	30				
Ржаной		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной	30	30				
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						
Со свежей капустой		250/5	9	11,10	13,00	191,00
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 сливочное	5	5				
Сахарный песок	3	3				
Лимонная кислота	0,5	0,5				
Вода питьевая	200	200				

Соль йодирован	6	6				
Лавровый лист	1	1				
Котлеты или биточки рыбные		120/10	19,3	20,9	15,5	329
Пикша	104	80				
Молоко	32	32				
Хлеб пшеничный	22	22				
Сухари панировочные	12	12				
Масло растительное	10	10				
Соль йодированная	2	2				
Масло сливочное	10	10				
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	-			
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				
Салат из моркови с яблоком		100	0,95	7,12	25,33	109
Морковь	123	87				
Сахарный песок	5	5				
Яблоко свежее	25	20				
Масло растительное	5	5				
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				
<b>День 10</b>						
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				
Плов из птицы		300	26,7	27,72	50,19	570
Курица	178,5	127,5				
Масло растительное	15	15				
Морковь	19,5	15				
Лук репчатый	18	15				
Соль йодированная	3	3				
Томатная паста	9	9				
Крупа рисовая	72	72				
Салат Витаминный		100	1,5	4,5	43,8	88,2
Капуста свежая	53	45				
Морковь	30	22				
Горошек консерв.	43	25				
Сахарный песок	5	5				
Масло раститель	7	7				
Соль йодирован	1,5	1,5				
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				
Компот из смеси сухофруктов		200	0,6	0,1	31,7	131
Сухофрукты смесь	20	20				

Сахарный песок	24	24				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
Вода питьевая	210	210				