

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАГИЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
641919 Курганская область, Каргапольский р-н., с. Тагильское, ул. Октябрьская, 32,
телефон 8(35256) 2-06-85 tagilskaj@mail.ru



Утверждаю:

Директор школы: _____

Б.А. Казбекова

10 дневное меню

Возраст 7 – 10 лет

11 -18 лет

МЕНЮ 1 день (понедельник)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Обед					
Борщ с картофелем и капустой		250	6.68	12.4	14.00	199.2
Свекла	50	40				
Капуста	25	20				
Картофель	26	20				
Морковь красная	16	13				
Лук репчатый	12	10				
Томатная паста	8	8				
Масло сливочное	5	5				
Сахар песок	3	3				
Вода питьевая или бульон	200	200				
Сметана	10	10	0,28	2	0,32	20,6
или						
Щи из свежей капусты со сметаной		250	7,5	9,25	8,0	142,13
Капуста белокочанная	63	50				
Картофель	40	30				
Морковь красная	16	10				
Лук репчатый	12	10				
Масло сладко –сливочное несоленое	5	5				
Вода питьевая	200	200				
Сметана 20%	10	10	0,28	2	0,32	20,6
Сыр порционно		30	0,28	2	0,32	108
Чай с сахаром	200	200	0.1	00	15	60
вода	216	200				
сахар	15	15				
чай	0,2	0,2				
Хлеб нарезной пшен.мука высш.сорт	60	60	3.8	1,5	25,7	78
Хлеб ржаной		30	4,8	0,6	30,5	56,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18.8	21.74	60.2	522,5

МЕНЮ 2 день (вторник)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
Каша пшеничная, жидкая		200/5	6,2	7,46	30,86	215,4
Крупа пшеничная	40	40				
Молоко пост 2,5% жирности	112	112				
вода	56	56				
сахар	5	5				
Масло сливочное	5	5				
или						
Каша геркулесовая жидкая		200/5	7,16	9,4	28,8	228,4
Овсяные хлопья	31	31				
Вода питьевая	58	58				
Молоко пастер. 3.2% жирности	118	118				
Соль	1	1				
Сахар	5	5				
Масло сладко – сливочное несоленое	5	5				
Бутерброд с маслом	30	30	1,2	12,5	7,5	147
Хлеб пшеничный	15	15				
Масло сладко-сливочное	15	15				
Кофе с молоком		200	2,2	1,2	14,8	96,7
Вода питьевая	110	110				
Сахар песок	15	15				
Молоко пастериз. 3,2 жирности	50	50				
Кофейный напиток	2	2				
Хлеб нарезной пшен.мука высш.сорт		40	2,4	0,32	19.68	78
Хлеб ржаной		30	0.84	0.33	3.15	56,7
Фрукт						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13.22	25.07	67.73	578.52

МЕНЮ 3 день (среда)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Обед					
Птица отварная		100	19,3	19,2	0,3	239,2
Курица потрошенная	148	111				
лук	6	4				
Соус томатный осн.		50	0,54	1,86	3,47	32,8
Томат	7,5	7,5				
Масло растительное	5	2,5				
Мука	5	2,5				
Отвар овощной	25	25				
Морковь	10	0,9				
Гороховое пюре		150	8,8	1,35	49	111
Горох лущеный	75,0	75,0				
Масло сливочное	5,0	5,0				
вода	150	150				
Кисель		200	1,4	00	29,0	122
Концентрат киселя	24	24				
Сахар	10	10				
вода	190	190				
Хлеб нарезной пшен.мука высш.сорт		40	2,4	0,32	19,68	78
Хлеб ржаной		30	0,84	0,33	3,15	56,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,61	42,43	102,53	893,2

МЕНЮ 4 день (четверг)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Обед					
Салат из свежей капусты		70	1,12	7,07	6,72	95,2
Капуста белокочанная	74,2	58,8				
Морковь красная	9,1	7				
Масло растит. сахар	7 3,5	7 3,5				
Лимонная кислота	0,07	0,07				
Вода для развед. Лим. кислоты	3,5	3,5				
Рыба жареная		70	11,2	3,36	1,8	82,6
Рыба без головы (с головой 196)	131	89				
Мука пшеничная высш. сорт	5	5				
Масло растительное	5	5				
Картофельное пюре		200	4,2	8,8	21,8	184
Картофель	226	168				
молоко	32	30				
Масло сливочное несоленое	9	9				
Соус томатный		50	0,54	1,86	3,47	32,8
Томат	7,5	7,5				
Масло растительное	2,5	2,5				
Мука	2,5	2,5				
сахар	0,9	0,9				
Отвар овощной	25	25				
Йогурт 1,5%или	216	200	10,0	6,4	19,0	174
Снежок	216	200	6,7	5,1	17,16	141,4
Хлеб нарезной пшен.мука высш.сорт		40	2,4	0,32	19,68	78
Хлеб ржаной		30	0,84	0,33	3,15	56,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

МЕНЮ 5 день (пятница)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Обед					
Салат из свеклы с чесноком		70	4,9	14	6,1	170,3
свекла	81	63				
чеснок	0,6	0,5				
Масло подсолн. рафинированное	7,0	7,0				
соль	1	1				
Плов	70/140	50/210	16,0	15,9	37,9	359
Говядина б/к	127	132				
Крупа рисовая	68	49				
Масло растительное	10	11				
Лук репчатый	12	11				
Морковь	31	11				
Тамат -паста	11	11				
Бульон для риса	104	104				
Сок		200	1.0	0.2	0.2	92
Хлеб нарезной пшен.мука высш.сорт		40	2.4	0,32	19.68	78
Хлеб ржаной		30	0.84	0.33	3.15	56,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

МЕНЮ 6 день (понедельник)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Обед					
Суп картофельный с бобовыми		250	15,8	4,6	19,3	143,0
Картофель	83	52				
Горох лущеный	20,25	20				
Лук репчатый	12	10				
Морковь красная	12,5	10				
Масло сладко- сливочное несоленое	5	5				
Вода питьевая	180	180				
или						
Рассольник со сметаной		250/10	2,05	5,05	16,25	121,25
Картофель	100	75				
Морковь красная	13	10				
Лук репчатый	6	5				
Огурцы соленые	17,5	15				
Масло сладко – сливочное несоленое	5	5				
Вода питьевая	188	140/175				
Сметана	10	10				
Крупа перловая		5				
Фрукт		120	0,5	0,5	11,8	56,4
или						
Яйца вареные	1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Чай с сахаром	200	200	0,1	00	15	60
вода	216	200				
сахар	15	15				
чай	0,2	0,2				
Хлеб нарезной пшен.мука высш.сорт	60	60	2,4	0,32	19,68	78
Хлеб ржаной		30	0,84	0,33	3,15	56,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,8	21,74	60,2	519,5

МЕНЮ 7 день (вторник)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
Каша рисовая жидкая		200/5	5,54	8,62	22,4	229,4
Крупа рисовая	30,8(31)	30,8				
Молоко пост 2,5% жирности	107,0	107,0				
вода	71,3	71,3				
сахар	5	5				
Масло сладко-сливочное	5	5				
или						
Каша манная		200/5	6,2	7,46	30,86	215,4
Крупа манная	31	31				
Молоко пост 2,5% жирности	106	106				
вода	70	70				
сахар	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Булочка	1 шт.					
или						
Бутерброд с маслом		30	1,2	12,5	7,5	147
Масло сладко-словочное несоленое	15	15				
Хлеб пшен.мука высш.сорт	15	15				
Какао с молоком		200	3,6	3,3	25,0	144
Вода питьевая	110	110				
Сахар песок	20	20				
Молоко пастериз. 2,5 жирности	100	100				
Какао - порошок	3	3				
Хлеб нарезной пшен.мука высш.сорт		40	2,4	0,32	19,68	78
Хлеб ржаной		30	0,84	0,33	3,15	56,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,48	22,15	95,05	693,62

МКОУ «Тагильская СОШ»

МЕНЮ 8 день (среда)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
Котлета мясная		80/100	17,8	17,5	24,3	286,0
Говядина (котлетная масса)	65/81	51,0				
Хлеб пшеничный	10/13	13,0				
Сухари панировочные	6/7,5	7,5				
Лук	8/10	16,0				
Масло растительное	4/5,0	5,0				
Соус красный		50	0,54	1,86	3,47	32,8
Томат	7,5	7,5				
Масло растительное	2,5	2,5				
Мука	2,5	2,5				
Сахар	0,9	0,9				
Отвар овощной	25	25				
Макаронны отварные		150	7,54	0,9	38,7	193,2
Макаронные изделия	51,0	51,0				
Масло сливочное	6,7	6,7				
Компот из сухофруктов		200	0,5	0,2	18,2	71,8
Сухофрукты	20	20				
Вода	210	210				
Сахар	20	20				
Кислота лимонная	0,2	0,2				
Хлеб пшеничный		40	2,4	0,32	19,68	78
Хлеб ржаной		30	0,84	0,33	3,15	56,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,08	25,55	85,13	562,12

МКОУ «Тагильская СОШ»

МЕНЮ 9 день (четверг)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Обед					
Рыба тушеная с овощами		140	13.3	7,2	6,3	143
Томатная паста	9	9				
Вода питьевая	38	38				
Лук	17	14				
Соль	0.4	0.4				
Рыба минтай	113	87				
Мука пшеничная высш. сорт	3	3				
Масло подсолнечное рафинированное	3	3				
Морковь	32	25				
Сахар	2,5	2,5				
Капуста тушеная		200	7,4	7,2	7,8	126,0
Капуста свежая	262,6	205				
Масло сливочное	7,0	7,0				
Морковь	10	8				
Лук репчатый	14,2	12				
Томатная паста	16	16				
мука	2,4	2,4				
сахар	6,0	6,0				
Напиток из шиповника		200	0.5	0.2	18,2	71,8
Шиповник	20	20				
Вода	210	210				
Сахар	20	20				
Кислота лимонная	0.2	0.2				
Хлеб пшеничный		40	2.4	0,32	19,68	78
Хлеб ржаной		30	0.84	0.33	3.15	56,7
Всего за день:			27,84	33,13	69,85	758,52

МКОУ «Тагильская СОШ»

МЕНЮ 10 день (пятница)

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Обед					
Салат из моркови		70	0,77	9,07	6,36	92,4
Морковь	77	61,6				
Масло растительное	7	7				
Сахар	2	2				
Гуляш		70/50	14,6	15,6	3,1	203,1
Говядина б\к	111	79				
Масло подсолнечное рафинированное	4	4				
Лук репчатый	17	10				
Томатная паста	11	3,2				
Мука пшеничная высш. сорт	3,7	3				
Компот из сухофруктов		200	0.5	0.2	18,2	71,8
Сухофрукты	20	20				
Вода	210	210				
Сахар	20	20				
Кислота лимонная	0.2	0.2				
Мука пшеничная высш. сорт	3	3				
Каша гречневая		150,0	8,4	10,0	36,0	158,9
Крупа гречневая (ядрица)	69,0	69,0				
Вода питьевая	102,0	102,0				
Масло сливочное	7,0	7,0				
Сок		200	1.0	0.2	0.2	92
Хлеб нарезной пшен.мука высш.сорт		40	2.4	0,32	19.68	78
Хлеб ржаной		30	0.84	0.33	3.15	56,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,26	23,84	95,47	716,42

