



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ ОПШ № 15 п.Карабас

Б.Бошанова

2024 год

## МЕНЮ

для организации питания учащихся из социально-уязвимых слоев населения за счёт бюджетных средств на 2024 год.

1-3 неделя

## Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп лапша домашняя	200	250	Лапша, вермишель	8	18
			морковь	10	15
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	10	15
			Картофель	80	90
			Масло сливочное	5	5
			Мясо птицы	28	40
Тефтели мясные/Ёжик мясной	60/5	100/5	Говядина (котлетное мясо)	52	80
			Рис	10	15
			Хлеб пшеничный	8	15
			Молоко	12	20
			Лук репчатый	24	32
			Масло растительное	3	3
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	6
			Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150
Масло сливочное	10	12			
Чай с медом	200	200	Чай заварка	1	1
			мёд	24	25
Фрукты	100	100	фрукты	100	150
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

## Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп рисовый	200	250	Рис	8	12
			Картофель	80	90
			Морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5

## Вторник

Наименование блюдо	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп рисовый	200	250	рис	8	12
	Ккал-568		картофель	80	90
	Белки-29,535	Ккал-674	морковь	10	15
	Жиры-13,78	Белки-33,335	Лук репчатый	10	15
	Углеводы – 77,3	Жиры-16,98	Масло сливочное	5	5
	Минералы- 124,5	Углеводы – 91,7	Мясо-костный бульон	150	170
	Витамины- 0,9	Минералы- 124,5			
		Витамины-1,1			
Жаркое по- домашнему	130	150	говядина	103	120
			картофель	116	122
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	11	20
			Томатная паста	5	5
			Масло сливочное	4	5
Кисель с витамином С	200	200	Кисель	24	25
			Сахар	20	20
			Кислота лимонная	0,3	0,3
			/витамин С	/0,007	/0,007
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
Творожная запеканка /ватрушка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
			Масло сливочное	5	5
Соус молочный	20	20	Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

## Среда

Наименование блюдо	Выход блюда и меню- раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200	250	картофель	80	90
	Ккал-603	Ккал-681	Крупа перловая	10	15
	Белки-24,927	Белки-28,247	Лук репчатый	5	10
	Жиры-12,357	Жиры-14,838	морковь	10	15
			Огурцы соленые	14	17
			Масло сливочное	5	5



	Углеводы – 97,342	Углеводы - 108,892	Мясокостный бульон	150	170
	Минералы- 39,797	Минералы- 72,097			
	Витамины- 0,474	Витамины-0,83			
Мясо тушеное (говядина)	80	100	говядина	103	110
			морковь	5	10
			Лук репчатый	5	10
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	5
Макаронны отварные	100	150	рожки	35	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Компот из сухофруктов с витамином С	200	200	сухофрукты	20	20
			сахар	20	20
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60

#### Четверг

Наименование блюда	Выход блюда и меню- раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200 Ккал-499 Белки-19,478  Жиры-11,16  Углеводы – 76,95  Минералы- 47,25  Витамины- 3,38	250 Ккал-758 Белки-26,18  Жиры-25,66  Углеводы – 104,29  Минералы-62,1 Витамины-3,98	картофель	53	70
			горох	16	20
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из моркови	60	100	морковь	69	75
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	4
			яблоки	14	18
Котлета рыбная/ Рыба тушеная с овощами (минтай)	80	100	минтай	132	145
			морковь	36	43
			Лук репчатый	20	25
			сахар	1	2
			Соль йодированная	1	1
			Томатная паста	10	10
			Масло растительное	5	6
	100	150	картофель	167	180

Картофельное пюре			молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4	6
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	Фрукты свежие	45	45
			сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

### Пятница

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп-харчо	200 Ккал-473 Белки-23,476  Жиры-6,198  Углеводы-78,974  Минералы-76,372  Витамины-1,271	250 Ккал-733 Белки-31,756  Жиры-31,048  Углеводы-78,274  Минералы-123,522  Витамины-2,866	Крупа рисовая	26	30
			морковь	15	20
			Лук репчатый	12	15
			картофель	80	40
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	2	4
			Соль йодированная	1	1
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из свежих овощей	60	100	Капуста белокочанная	69	82
			морковь	7,5	10
			сахар	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	5	5
Куры отварные	60/5	100/5	Мясо кур	132	140
			Лук репчатый	2	5
			морковь	2	5
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Гарнир: рис отварной	100	150	рис	40	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Фрукты/сок натуральный	100	100	Фрукты/сок натуральный	100	150
Чай с молоком	200	200	чай	1	1
			молоко	50	50
			сахар	20	25
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

2-4 неделя

### Понедельник



Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ	200 Ккал-449 Белки-48,364 Жиры-6,21 Углеводы- 46,55 Минералы- 31,6 Витамины- 1,375	250 Ккал-478 Белки-16,94 Жиры-12,415 Углеводы-71,95 Минералы-52,1 Витамины- 0,745	свекла	50	70
			Капуста белокочанная	20	40
			Томатная паста	6	7
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			картофель	22	40
			Масло сливочное	5	5
			сахар	2	2
			Мясокостный бульон	150	170
Куры тушеные с овощами	130	150	Мясо птицы	118	126
			картофель	128	140
			Лук репчатый	10	15
			морковь	50	50
			Масло растительное	7	8
			Соль йодированная	1	1
фрукты	150	150	фрукты	150	170
Чай с медом	200	200	Чай заварка	1	1
			мед	24	25
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	хлеб ржано- пшеничный	40	60

### Вторник

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с макаронными изделиями	200 Ккал-476 Белки-13,98 Жиры-14,11 Углеводы- 73,57 Минералы- 34,5 Витамины- 2,705	250 Ккал-565 Белки-22,34 Жиры-16,21 Углеводы- 81,55 Минералы- 43,545 Витамины- 2,738	Лапша, вермишель	8	10
			морковь	10	15
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	10	15
			картофель	80	90
			Масло сливочное		2
			Мясо-костный бульон	150	170
Тефтели мясные /Ёжик мясной	60/5	100/5	говядина	52	65
			рис	10	15
			Хлеб пшеничный	9	12
			молоко	12	20
			Лук репчатый	24	30
			Соль йодированная	1	1

			Масло растительное	3	5
			Масло сливочное	3	5
			Мука пшеничная обогащенная	4	5
Салат из свежих огурцов	60	100	огурцы	58	65
			зелень	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	3	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	47,6	50
			Масло сливочное	10	10
			Соль йодированная	1	1
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	фрукты	45	45
			Сахар	24	25
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

### Среда

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200	250	картофель	80	90
	Ккал-658	Ккал-762	Крупа перловая	10	15
	Белки-36,947	Белки-42,747	Лук репчатый	5	10
	Жиры-16,097	Жиры-20,538	морковь	10	15
	Углеводы-88,212	Углеводы-91,132	Огурцы соленые	14	20
	Минералы-153,497	Минералы-188,097	Масло сливочное	5	5
	Витамины-3,614	Витамины-4,614	Мясокостный бульон	150	170
Гуляш из говядины (говядина)	80	100	говядина	103	110
			морковь	5	10
			Лук репчатый	18	22
			Масло сливочное	10	10
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	6
	100	150	рожки	35	40



Макаронны отварные			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
Кисель с витамином С	200	200	кисель	24	24
			сахар	20	20
			Лимонная кислота	0,3	0,3
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
Творожная запеканка/ ватрушка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
			Масло сливочное	5	5
Соус молочный	20	20	Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

#### Четверг

Наименование блюда	Выход блюда и меню- раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200	250	картофель	53	65
	Ккал-553	Ккал-666	горох	16	20
	Белки-17,537	Белки-21,878	морковь	10	15
	Жиры-15,52	Жиры-18,74	Лук репчатый	10	15
	Углеводы-84,22	Углеводы-99,99	Масло сливочное	5	6
	Минералы-51,73	Минералы-71,73	Мясокостный бульон	150	170
	Витамины-4,62	Витамины-4,34			
Салат из моркови с яблоком	60	100	морковь	90	100
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	5
			яблоки	24	30
Котлета рыбная/рыба тушеная	70/5	100/5	минтай	132	140
			Хлеб пшеничный	14	20
			молоко	19	25
			Мука пшеничная, обогащенная	8	10
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	5	6
			Масло растительное	7	7
Картофельное поре	100	150	картофель	167	190
			молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1

Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	Масло сливочное	4	6
			Фрукты свежие	45	45
			сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Витамин С	0,0007	0,0007
			Хлеб ржано-пшеничный	40	60

### Пятница

Наименование блюд	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп из овощей	200 Ккал-517 Белки-25,5 Жиры-14,1 Углеводы-71,05 Минералы-11,5 Витамины-0,1	250 Ккал-567 Белки-29,3 Жиры-15,1 Углеводы-76,05 Минералы-11,5 Витамины-0,1	Капуста белокочанная	20	30
			картофель	54	72
			морковь	5	10
			Лук репчатый	3	10
			Томатная паста	2	5
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
			Мясокостный бульон	150	170
Биточки мясные	60/25	100/25	Мясо говядины (котлетное мясо)/ кур	50	60
			Лук репчатый	3	10
			морковь	5	10
			Хлеб пшеничный	9	12
			молоко	12	20
			Мука пшеничная обогащенная	5	8
			Масло растительное	4	6
			Масло сливочное	5	6
Гарнир: рис припущенный	100	150	Соль йодированная	1	1
			рис	40	45
			Масло сливочное	5	6
Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	220
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60