

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 2
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			в т.ч. всего жив.	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
26	Каша пшеничная молочная	150	7,38	2,87	9,28	34,76	252,49	151,05	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52	
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		13,38	4,32	11,26	76,92	462,04	264,53	101,24	313,70	3,10	61,54	111,01	1,63	0,30	2,08	
Обед																	
92	Уха со взбитым яйцом	200	5,12	4,07	3,92	9,34	101,69	88,24	35,3	121,2	1,75	23,92	94,63	1,51	0,12	3,56	
454	Фрикаделька Петушок	80	12,12	10,32	6,79	12,25	204,37	36,69	21,1	123,9	1,29	39,5	54,46	1,14	0,08	0,57	
21	Каша гречневая	150	3,74	0,04	8,75	24,20	200,69	41,88	103,2	144,9	3,23	53,64	77,81	0,769	0,15	2,47	
34	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23	
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб дарницкий	25	2,48	0,00	0,42	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		28,60	14,43	20,49	115,17	821,27	273,81	234,32	558,36	9,94	117,08	302,30	5,91	0,52	6,83	
	Итого за день		41,98	18,75	31,75	4,91	192,09	1283,31	538,34	335,56	872,06	13,04	178,62	413,31	7,54	0,82	8,91

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 2
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 11-18 лет



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			в т.ч. всего жив.	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																
26	Каша пшеничная молочная	200	8,58	3,15	11,25	36,54	265,42	185,2	63,4	196,5	1,85	65,2	85,25	0,65	0,25	0,85
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	50	4,46	0,00	0,53	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		14,58	4,60	13,23	78,70	474,97	298,68	110,54	320,63	3,53	71,34	122,83	1,90	0,36	2,41
Обед																
92	Уха со взбитым яйцом	250	6,40	5,37	5,20	10,35	111,54	89,68	36,8	125,7	1,85	24,89	98,64	1,75	0,25	4,12
454	Фрикаделька Петушок	100	15,23	12,05	8,54	13,54	226,12	38,56	24,47	132,7	1,58	41,21	56,41	1,85	0,1	0,68
21	Каша гречневая	200	3,89	0,05	9,65	56,84	210,45	53,74	111	165,5	4,52	55,74	78,24	0,86	0,23	2,98
34	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	50	4,46	0,00	0,53	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Хлеб дарницкий	50	2,48	0,00	0,42	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		33,14	17,47	24,42	150,11	862,63	288,98	246,99	592,36	11,62	121,86	308,69	6,95	0,75	8,01
	Итого за день		47,72	22,07	37,65	228,81	1337,60	587,66	357,53	912,99	15,15	193,20	431,52	8,85	1,11	10,42

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 4
Неделя: Четверг
Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет



№	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		Д, г	г	в т.ч. всего жив.	в т.ч. раст.	всего раст.	Са			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
22	Каша манная молочная	150		6,15	3,04	7,66	0,29	33,04	224,96	181,4	46,78	152,9	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75
95	Чай с сахаром	200		1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	25		4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием			12,15	4,49	9,64	0,94	75,20	434,51	294,87	93,92	277,07	2,78	56,84	117,35	2,17	0,22	6,31
Обед																		
86	Суп крестьянский с крупой	200		2,47	0,01	2,06	0,69	13,38	82,81	80,24	45,95	103	1,32	7,08	233,32	0,78	0,11	1,92
13	Курица в томатном соусе	50/50		11,75	11,18	7,16	0,04	3,09	168,70	9,75	17,43	124,1	1,84	16,05	33,7	0,38	0,03	0,74
20	Картофельное пюре	150		3,19	0,68	3,97	0,50	20,12	130,31	38,18	30,35	88,94	1,1	25,45	32,1	0,17	0,12	0
95	Чай с сахаром	200		1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	25		2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	Хлеб славянский	25		2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием			24,40	13,32	15,41	2,16	82,12	611,36	249,93	151,48	480,04	6,96	54,72	337,10	2,88	0,40	4,22
	Итого за день			36,55	17,81	25,05	3,10	157,32	1045,87	544,80	245,40	757,11	9,74	111,56	454,45	5,05	0,62	10,53

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 4
Неделя: Четверг
Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 11-18 лет



№	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		Д, г	г	в т.ч. всего жив.	в т.ч. раст.	всего раст.	Са			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
22	Каша манная молочная	200		6,85	3,78	7,95	0,35	34,12	226,74	182,5	417,9	153,7	1,79	51,45	81,54	1,23	0,25	4,98
95	Чай с сахаром	200		1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	25		4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием			12,85	5,23	9,93	1,00	76,28	436,29	295,98	464,99	277,87	3,47	57,59	119,12	2,48	0,36	6,54
Обед																		
86	Суп крестьянский с крупой	250		3,15	0,02	2,45	0,85	14,20	83,64	82,45	46,74	105,6	1,45	7,95	235,41	0,85	0,25	1,98
13	Курица в томатном соусе	100/50		12,96	11,78	7,85	0,06	3,87	169,54	9,87	17,43	125,8	2,01	16,78	34,51	0,68	0,04	0,85
20	Картофельное пюре	200		3,87	0,98	4,15	0,65	21,41	134,23	39,74	31,52	90,25	1,85	26,45	33,41	0,24	0,18	0
95	Чай с сахаром	200		1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	50		2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	Хлеб славянский	50		2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием			26,97	14,23	16,67	2,49	85,01	618,95	253,82	153,44	485,61	8,01	57,32	341,31	3,32	0,61	4,39
	Итого за день			39,82	19,46	26,60	3,49	161,29	1055,24	549,80	618,43	763,48	11,48	114,91	460,43	5,80	0,97	10,93

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 5
Неделя: Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Согласовано: _____
Директор МБОУ "Каракулинская СОШ"
Г.Ш. Устюгова

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																	
22	Каша манная молочная	150	6,15	3,04	7,66	0,29	33,04	224,96	181,39	46,78	152,94	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
1	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		12,15	4,49	9,64	0,94	75,20	434,51	294,87	93,92	277,07	2,78	56,84	117,35	2,17	0,22	6,31
Обед																	
56	Рассольник ленинградский	200/25	8,13	6,73	9,52	0,32	12,94	170,57	69,53	44,16	149,71	2,02	21,36	243	0,81	0,11	6,62
38	Котлеты н/ рубленные из филе лтницы	80	12,12	10,32	6,79	0,21	12,25	204,37	36,69	21,1	123,88	1,29	39,5	54,46	1,14	0,08	0,57
20	Пюре гороховое	150	4,45	1,54	5,14	0,25	33,42	190,43	17,6	10,44	96,74	1,25	0	0,4	0,02	0	
93	Чай с лимоном	200	1,65	1,45	0,08	0,05	30,85	120,73	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	25	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	Хлеб дарницкий	25	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		31,80	20,04	22,30	1,71	119,20	836,44	245,58	133,45	534,31	7,26	67,00	335,44	3,90	0,35	8,75
	Итого за день		43,95	24,53	31,94	2,65	194,40	1270,95	540,45	227,37	811,38	10,04	123,84	452,79	6,07	0,57	15,06

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 5
Неделя: Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 11-18 лет

Согласовано: _____
Директор МБОУ "Каракулинская СОШ"
Г.Ш. Устюгова

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																	
22	Каша манная молочная	200	6,15	3,04	7,66	0,29	33,04	224,96	181,39	46,78	152,94	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
1	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		12,15	4,49	9,64	0,94	75,20	434,51	294,87	93,92	277,07	2,78	56,84	117,35	2,17	0,22	6,31
Обед																	
56	Рассольник ленинградский	250/25	9,56	7,65	11,20	0,75	13,75	178,25	71,24	45,16	152,7	2,95	22,54	257,3	0,95	0,12	7,56
38	Котлеты н/ рубленные из филе лтницы	100	13,78	12,74	8,12	0,25	13,74	207,23	38,14	23,12	125,41	1,96	40,52	56,42	1,95	0,09	0,65
20	Пюре гороховое	200	4,85	1,98	5,98	0,35	35,74	195,74	19,65	11,74	98,63	1,25	0	0	0,02	0	
93	Чай с лимоном	200	1,65	1,45	0,08	0,05	30,85	120,73	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,58	0,08	1,78
	Хлеб пшеничный	50	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	Хлеб дарницкий	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		35,29	23,82	26,15	2,28	123,82	852,29	250,79	137,77	540,72	8,86	69,20	351,70	4,56	0,41	9,99
	Итого за день		47,44	28,31	35,79	3,22	199,02	1286,80	545,66	231,69	817,79	11,64	126,04	469,05	6,73	0,63	16,30

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 6

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Понедельник

Вторая

Весенне-летний

7-11 лет

Согласовано:

 Директор МБОУ "Каракулинская СОШ"

Г.Ш. Устотова

№	Наименование блюда	Выход Д, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины													
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг											
Завтрак																											
22	Каша манная молочная	150	6,15	3,04	7,66	0,29	224,96	181,4	46,78	152,9	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75											
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56											
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0											
	Итого за прием		19,77	12,49	24,73	1,71	52,99	516,30	236,9	102,1	378,9	4,66	60,9	98,81	1,77	0,27	5,92										
Обед																											
82	Суп картофельный с бобовыми	200	10,17	6,11	8,07	0,56	172,58	79,82	55,16	171,4	2,76	14,48	253,27	0,85	0,1	6,87											
	Котлеты н/ рубленные из филе	80	12,12	10,32	6,79	0,21	204,37	36,69	21,1	123,9	1,29	39,5	54,46	1,14	0,08	0,57											
26	Каша пшеничная	150	3,74	0,04	8,75	1,39	240,69	41,88	103,2	144,9	3,23	53,64	77,81	0,769	0,15	2,47											
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56											
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0											
	хлеб славянский	25	2,48	0,00	0,42	0,48	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0											
	Итого за прием		32,11	29,02	33,08	7,64	93,58	799,32	248	178,8	585,6	9,45	78,17	514,18	5,95	0,46	23,91										
	Итого за день		64,50	51,22	68,56	10,10	179,99	1596,34	732,6	317,8	1203	15,28	206,3	686,57	8,08	0,84	31,34										

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 6

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

Понедельник

Вторая

Весенне-летний

11-18 лет

Согласовано:

 Директор МБОУ "Каракулинская СОШ"

Г.Ш. Устотова

№	Наименование блюда	Выход Д, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины													
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг											
Завтрак																											
22	Каша манная молочная	200	6,85	3,87	7,98	0,48	33,89	226,75	182,7	47,85	154,7	1,89	51,45	81,21	1,23	0,32	4,85										
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56										
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0											
	Итого за прием		19,77	12,49	24,73	1,71	52,99	516,30	236,9	102,1	378,9	4,66	60,9	98,81	1,77	0,27	5,92										
Обед																											
82	Суп картофельный с бобовыми	250	10,87	6,96	8,45	0,84	173,54	82,45	56,74	172,4	3,15	15,87	254,65	1,12	0,42	6,99											
38	Котлеты н/ рубленные из филе	100	13,54	11,85	7,45	0,54	208,00	39,85	22,74	124,9	1,75	41,52	56,74	1,85	0,15	0,65											
26	Каша пшеничная	200	4,96	0,09	9,14	1,78	26,32	212,74	44,89	106,8	146	4,32	57,84	79,54	0,96	0,27	2,87										
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56										
	Хлеб пшеничный	50	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0											
	Хлеб славянский	50	2,48	0,00	0,42	0,48	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0											
	Итого за прием		32,11	29,02	33,08	7,64	93,58	799,32	248	178,8	585,6	9,45	78,17	514,18	5,95	0,46	23,91										
	Итого за день		64,50	51,22	68,56	10,10	179,99	1596,34	732,6	317,8	1203	15,28	206,3	686,57	8,08	0,84	31,34										

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 7
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет



№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
24	Каша овсянная "Геркулес"	150	6,59	3,06	1,78	27,26	219,96	188,54	76,62	217,64	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63	
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	
	Итого за прием		12,59	4,51	11,42	2,43	69,42	302,02	123,76	341,77	3,43	58,94	118,99	2,18	0,29	6,19	
Обед																	
100	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	0,22	4,46	0,17	9,95	85,60	87,55	40,8	86,83	1,38	21,41	253,6	0,75	7,65	
55	Суфле Рыбка золотая	80	6,97	6,77	8,91	0,03	2,55	141,79	34,51	17,81	98,52	0,42	44,29	63,23	1,07	0,1	
41	Макаронные отварные	150	12,12	10,32	6,79	0,21	12,25	204,37	36,69	21,1	123,88	1,29	39,5	54,46	1,14	0,08	
34	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	
	Хлеб дарницкий	25	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	
	Итого за прием		28,35	17,31	21,19	1,58	94,13	746,28	265,75	154,43	477,65	6,76	105,22	446,69	5,45	0,42	
	Итого за день		40,94	21,82	32,61	4,01	163,55	1175,79	567,77	278,19	819,42	10,19	164,16	565,68	7,63	0,71	

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 7
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 11-18 лет



№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
24	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,98	3,75	9,89	2,12	28,54	221,85	189,75	78,32	218,45	2,31	53,41	82,89	1,21	0,25	
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	
	Итого за прием		12,98	5,20	11,87	2,77	70,70	431,40	303,23	125,46	342,58	3,99	59,55	120,47	2,46	0,36	
Обед																	
100	Борщ с капустой и картофелем	250	2,32	0,52	5,63	0,32	11,52	86,74	89,52	42,14	89,56	2,14	22,85	255,63	1,12	0,12	
55	Суфле Рыбка золотая	100	7,56	7,52	9,85	0,09	3,54	143,52	35,65	18,96	112,52	0,63	45,85	65,23	1,98	0,25	
41	Макаронные отварные	200	13,52	11,52	7,85	0,32	13,52	211,32	38,5	22,45	125,74	1,85	42,52	55,63	1,89	0,11	
34	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	75	1,15	0,05	
	Хлеб пшеничный	50	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	
	Хлеб дарницкий	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	
	Итого за прием		31,02	19,56	24,36	1,90	97,96	756,10	270,67	158,27	496,24	8,29	111,24	451,89	7,48	0,65	
	Итого за день		44,00	24,76	36,23	4,67	168,66	1187,50	573,90	283,73	838,82	12,28	170,79	572,36	9,94	1,01	

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 8
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Составлено: МБОУ "Каракулинская СОШ"
 Директор МБОУ "Каракулинская СОШ"
 Г.Ш.Устогова

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			в т.ч. всего	в т.ч. жив.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
26	Каша пшеничная молочная	150	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,05	54,1	189,57	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		13,38	4,32	11,26	1,94	76,92	462,04	264,53	101,24	313,70	3,10	61,54	111,01	1,63	0,30	2,08
Обед																	
86	Суп крестьянский с крупой	200	2,47	0,01	2,06	0,69	13,38	82,81	80,24	45,95	103	1,32	7,08	233,32	0,78	0,11	1,92
454	Фрикаделька Петушок	80	12,12	10,32	6,79	0,21	12,25	204,37	36,69	21,1	123,88	1,29	39,5	54,46	1,14	0,08	0,57
55	Рагу из овощей	150	5,85	2,49	6,49	0,32	15,82	144,68	58,66	47,33	121,1	1,61	32,75	672,38	0,68	0,15	11,52
93	Чай с лимоном	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	25	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	Хлеб дарницкий	25	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		27,43	14,27	17,56	2,15	73,60	661,40	297,35	172,13	511,96	6,92	85,47	998,14	4,15	0,48	15,57
	Итого за день		40,81	18,59	28,82	4,09	150,52	1123,44	561,88	273,37	825,66	10,02	147,01	1109,15	5,78	0,78	17,65

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 8
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

Составлено: МБОУ "Каракулинская СОШ"
 Директор МБОУ "Каракулинская СОШ"
 Г.Ш.Устогова

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			в т.ч. всего	в т.ч. жив.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
26	Каша пшеничная молочная	200	7,65	3,02	9,85	1,54	35,12	253,41	152,14	55,62	191,23	1,85	56,41	74,52	0,65	0,25	0,63
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		13,65	4,47	11,83	2,19	77,28	462,96	265,62	102,76	315,36	3,53	62,55	112,10	1,90	0,36	2,19
Обед																	
86	Суп крестьянский с крупой	250	3,21	0,08	2,68	0,95	13,85	83,52	81,32	46,52	105,69	1,87	7,89	234,51	0,85	0,32	2,41
454	Фрикаделька Петушок	100	15,23	12,05	8,54	0,45	13,54	226,12	38,56	24,47	132,74	1,58	41,21	56,41	1,85	0,1	0,68
55	Рагу из овощей	200	6,32	2,89	6,99	0,54	16,85	145,74	59,52	48,75	122,74	1,85	33,75	685,12	0,85	0,19	12,85
93	Чай с лимоном	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	50	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	Хлеб дарницкий	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		31,75	16,47	20,43	2,87	89,77	684,92	301,16	177,49	525,15	8,00	88,99	1014,02	5,10	0,75	17,50
	Итого за день		45,40	20,94	32,26	5,06	167,05	1147,88	566,78	280,25	840,51	11,53	151,54	1126,12	7,00	1,11	19,69

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 9
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
	Завтрак																	
85	Суп молочный с макаронными изд	150	6,03	4,65	6,43	0,21	18,83	156,40	179,8	24,85	144,1	0,45	27,7	54,95	0,34	0,07	0,83	
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		12,03	6,10	8,41	0,86	60,99	365,95	293,28	71,99	268,23	2,13	33,84	92,53	1,59	0,18	2,39	
	Обед																	
98	Щи из свежей капусты с картофел	200/25	6,97	5,97	7,56	0,17	6,58	121,98	113	67,58	153,94	2,31	14,16	232,96	1,07	0,11	17,8	
51	Плов из курицы	200	27,30	16,08	8,10	0,18	33,20	314,60	15,72	26,51	176,27	3,16	28,88	39,24	0,7	0,08	0	
36	Компот из изюма	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6	
	Хлеб пшеничный	25	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	Хлеб дарницкий	25	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		39,87	22,05	16,57	1,39	94,88	685,26	220,62	151,21	471,79	9,06	43,06	308,64	3,53	0,34	19,40	
	Итого за день		51,90	28,15	24,98	2,25	155,87	1051,21	513,90	223,20	740,02	11,19	76,90	401,17	5,12	0,52	21,79	

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 9
Неделя: Вторая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 11-18 лет



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
	Завтрак																		
85	Суп молочный с макаронными изд	200	7,21	5,32	7,52	0,32	19,52	157,74	182,5	25,41	145,87	0,65	28,74	56,32	0,65	0,12	0,96		
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56		
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0		
	Итого за прием		13,21	6,77	9,50	0,97	61,68	367,29	296,02	72,55	270,00	2,33	34,88	93,90	1,90	0,23	2,52		
	Обед																		
98	Щи из свежей капусты с картофел	250/25	7,54	6,85	8,23	0,32	7,21	123,85	114,5	68,75	155,74	3,15	15,32	235,41	1,95	0,32	18,56		
51	Плов из курицы	300	28,65	17,52	9,03	0,28	34,21	315,74	16,85	27,45	177,85	3,96	29,56	41,52	0,95	0,12	0		
36	Компот из изюма	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	36,04	0,68	0,05	1,6		
	Хлеб пшеничный	50	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0		
	Хлеб дарницкий	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0		
	Итого за прием		41,79	24,37	18,17	1,64	96,52	688,27	223,26	153,32	475,17	10,70	44,90	313,37	4,66	0,59	20,16		
	Итого за день		55,00	31,14	27,67	2,61	158,20	1055,56	519,28	225,87	745,17	13,03	79,78	407,27	6,56	0,82	22,68		

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 10

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Пятница

Вторая

Весенне-летний

7-11 лет

№	Наименование блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
22	Каша манная молочная	150	6,15	3,04	7,66	0,29	224,96	181,4	46,78	152,9	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75	
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		23,26	9,55	20,15	1,65	656,51	393,1	97,04	287,7	4,62	93,13	228,03	2,16	0,2	7,31	
Обед																	
83	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	0,01	1,78	0,37	85,45	59,66	36,21	82,93	1,2	7,08	200,4	0,69	0,1	5,4	
	Котлеты и/ рубленные из филе	80	12,12	10,32	6,79	0,21	204,37	36,69	21,1	123,9	1,29	39,5	54,46	1,14	0,08	0,57	
21	Каша гречневая	150	3,74	0,04	8,75	1,39	200,69	41,88	103,2	144,9	3,23	53,64	77,81	0,769	0,15	2,47	
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Хлеб пшеничный	25	2,97	0,00	0,35	0,40	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	Хлеб дарницкий	25	2,48	0,00	0,42	0,48	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		35,00	22,14	31,92	9,28	793,29	241,9	163,8	509,7	9,53	59,37	558,79	7,12	0,37	37,36	
	Итого за день		66,83	40,81	62,02	10,93	231,15	1716,37	868	293,5	993,9	15,06	192,9	860,85	10,89	0,65	45,77

МЕНЮ Каракулинская СОШ

День: 10

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

Пятница

Вторая

Весенне-летний

11-18 лет

№	Наименование блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
22	Каша манная молочная	200	6,15	3,04	7,66	0,29	224,96	181,4	46,78	152,9	1,1	50,7	79,77	0,92	0,11	4,75	
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Хлеб пшеничный	25	4,46	0,00	0,53	0,60	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Итого за прием		23,26	9,55	20,15	1,65	656,51	393,1	97,04	287,7	4,62	93,13	228,03	2,16	0,2	7,31	
Обед																	
83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,89	0,08	2,11	0,65	86,54	61,52	36,45	64,85	1,98	8,75	202,45	0,89	0,29	6,85	
	Котлеты и/ рубленные из филе	100	13,54	11,85	7,45	0,54	208,00	39,85	22,74	124,9	1,75	41,52	56,74	1,85	0,15	0,65	
21	Каша гречневая	200	3,89	0,05	9,65	1,45	210,45	53,74	111	165,5	4,52	55,74	78,24	0,86	0,23	2,98	
95	Чай с сахаром	200	1,54	1,45	1,45	0,05	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Хлеб пшеничный	50	2,97	0,00	0,35	0,40	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	Хлеб дарницкий	50	2,48	0,00	0,42	0,48	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		35,00	22,14	31,92	9,28	793,29	241,9	163,8	509,7	9,53	59,37	558,79	7,12	0,37	37,36	
	Итого за день		66,83	40,81	62,02	10,93	231,15	1716,37	868	293,5	993,9	15,06	192,9	860,85	10,89	0,65	45,77