

## МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«Каршига-Аульская СОШ»  
Э.Б.Казова

Десятидневное меню МБОУ «Каршига-Аульская СОШ» для 1-4 классов  
(Завтраки)

| День        | Наименование                    | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 18.11.2024г | Котлета куриная                 | 70         | 6,65         | 12,6         | 19,6         | 218,4         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14        | 116,82        |
|             | Картофельное пюре №377          | 100        | 2,7          | 4            | 5,8          | 70            |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5          | 39,02         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>14,52</b> | <b>17,6</b>  | <b>75,84</b> | <b>519,84</b> |
| 19.11.2024г | Каша рисовая с изюмом №177      | 170        | 4,93         | 8,81         | 38,85        | 254,41        |
|             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9         | 81,83         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14        | 116,82        |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>11,59</b> | <b>11,06</b> | <b>95,69</b> | <b>528,66</b> |
| 20.11.2024г | Омлет с сыром №275              | 80         | 9,3          | 12,4         | 1,5          | 155           |
|             | Чай с лимоном №459              | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5          | 39,02         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 4,73         | 0,6          | 24,14        | 120,88        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13         | 74,64         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>420</b> | <b>15,34</b> | <b>21,7</b>  | <b>52,07</b> | <b>465,14</b> |
| 21.11.2024г | Рис припущенный №305            | 100        | 2,43         | 2,87         | 24,45        | 133,35        |
|             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9         | 81,83         |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 5,52         | 0,7          | 33,8         | 163,58        |
|             | Сосиски "Особые халяль"         | 50         | 4,75         | 6,75         | 1,37         | 85,23         |
|             | Яблоко №338                     | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8         | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>480</b> | <b>15,42</b> | <b>12,07</b> | <b>92,32</b> | <b>539,59</b> |
| 22.11.2024г | Рыба припущенная №296           | 75         | 13           | 0,5          | 0,8          | 59,7          |
|             | Картофельное пюре №377          | 150        | 4,04         | 6            | 8,7          | 104,96        |
|             | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14        | 116,82        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14  | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13         | 74,64         |
|             | Чай с молоком или сливками №378 | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9         | 81,83         |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>485</b> | <b>22,58</b> | <b>16,55</b> | <b>49,67</b> | <b>437,95</b> |



| День        | Наименование                              | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 25.11.2024г | Рыба припущенная №296                     | 75         | 13           | 0,5          | 0,8           | 59,7          |
|             | Рис отварной №304                         | 100        | 2,43         | 3,58         | 24,46         | 139,78        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13          | 74,64         |
|             | Булочка домашняя                          | 60         | 4,2          | 6,7          | 27,8          | 188,3         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>495</b> | <b>23,68</b> | <b>19,58</b> | <b>86,83</b>  | <b>618,26</b> |
| 26.11.2024г | Сум молочный с макаронными изделиями №120 | 200        | 15,8         | 5,3          | 17,9          | 182,5         |
|             | Чай с молоком или сливками №378           | 200        | 1,52         | 1,35         | 15,9          | 81,83         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13          | 74,64         |
|             | Яблоко №338                               | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|             | Булочка домашняя                          | 60         | 4,2          | 6,7          | 27,8          | 188,3         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>600</b> | <b>26,74</b> | <b>22,45</b> | <b>102,67</b> | <b>719,69</b> |
| 27.11.2024г | Мюсли с молоком №179                      | 135        | 15,9         | 7,7          | 15            | 194           |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 4,73         | 0,6          | 24,14         | 120,88        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13          | 74,64         |
|             | Яблоко №338                               | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>475</b> | <b>21,94</b> | <b>17</b>    | <b>65,57</b>  | <b>504,14</b> |
| 28.11.2024г | Греча отварная №4,3                       | 100        | 5,73         | 4,06         | 25,76         | 162,5         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 116,82        |
|             | Котлета куриная                           | 70         | 6,65         | 12,6         | 19,6          | 218,4         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | Яблоко №338                               | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>500</b> | <b>17,55</b> | <b>17,66</b> | <b>95,8</b>   | <b>612,34</b> |
| 29.11.2024г | Рис отварной №304                         | 100        | 2,43         | 3,58         | 24,46         | 70            |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,94         | 0,5          | 24,14         | 120,88        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 180        | 0,02         | 0,09         | 8,55          | 35,09         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,13          | 74,64         |
|             | Котлета куриная                           | 70         | 6,65         | 12,6         | 19,6          | 218,4         |
|             | Яблоко №338                               | 80         | 1,2          | 0,4          | 16,8          | 75,6          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>490</b> | <b>14,32</b> | <b>25,37</b> | <b>93,68</b>  | <b>594,61</b> |



## МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«Каршига-Аульская СОШ»  
Э.Б.Казова

## Десятидневное меню МБОУ «Каршига-Аульская СОШ» для 1-4 классов

(Обеды)

| День        | Наименование                              | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал        |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 18.11.2024г | Суп картофельный с бобовыми №113          | 200        | 5,04         | 2,86         | 11,68         | 92,6           |
|             | Греча отварная №4.3                       | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73         |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 281,69         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>690</b> | <b>28,16</b> | <b>26,05</b> | <b>121,32</b> | <b>833,29</b>  |
| 19.11.2024г | Рассольник домашний №95                   | 200        | 2            | 4,06         | 7,34          | 73,9           |
|             | Рис отварной №304                         | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 209,65         |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,88         | 0             | 107,76         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>730</b> | <b>30,02</b> | <b>32,91</b> | <b>104,56</b> | <b>777,04</b>  |
| 20.11.2024г | Борщ №81                                  | 250        | 11,1         | 10,85        | 8,56          | 176,29         |
|             | Сметана                                   | 10         | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4           |
|             | Капуста тушеная №380                      | 127        | 3            | 5,1          | 11,4          | 103,5          |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>667</b> | <b>29,23</b> | <b>27,9</b>  | <b>78,09</b>  | <b>623,22</b>  |
| 21.11.2024г | Суп с бобовыми (119)                      | 250        | 7,15         | 48,15        | 15,61         | 524,39         |
|             | Картофельное пюре №377                    | 150        | 4,05         | 6            | 8,7           | 105            |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                              | 10         | 2,32         | 2,95         | 0             | 35,83          |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>760</b> | <b>30,94</b> | <b>71,7</b>  | <b>84,84</b>  | <b>1050,95</b> |
| 22.11.2024г | Суп картофельный №112                     | 250        | 3,25         | 3,37         | 10,75         | 86,33          |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 210        | 7,64         | 8,1          | 42,64         | 274,02         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>740</b> | <b>25,77</b> | <b>21,42</b> | <b>111,18</b> | <b>683,38</b>  |



|             |                                           |            |              |              |               |               |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 25.11.2024г | Борщ со свежей капустой и томатом         | 200        | 5            | 10           | 20            | 190           |
|             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 105        | 3,82         | 4,05         | 21,32         | 137,01        |
|             | Котлета куриная                           | 90         | 8,58         | 16,25        | 25,28         | 281,69        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 5,92         | 0,75         | 36,22         | 176,25        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>645</b> | <b>23,35</b> | <b>31,15</b> | <b>112,32</b> | <b>823,97</b> |
| 26.11.2024г | Рассольник домашний №95                   | 200        | 2            | 4,06         | 7,34          | 73,9          |
|             | Пюре картофельное №377                    | 150        | 4,05         | 6            | 8,7           | 105           |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                | 20         | 0,16         | 16,4         | 0,28          | 149,36        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>720</b> | <b>23,63</b> | <b>41,06</b> | <b>76,85</b>  | <b>713,99</b> |
| 27.11.2024г | Щи из свежей капусты с картофелем №88     | 250        | 1,76         | 4,95         | 7,9           | 83,19         |
|             | Плов с курицей №291                       | 200        | 16,95        | 10,47        | 35,73         | 304,95        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>730</b> | <b>33,59</b> | <b>25,37</b> | <b>101,42</b> | <b>711,17</b> |
| 28.11.2024г | Суп из овощей с фасолью №117              | 200        | 3,2          | 3,94         | 7,38          | 77,8          |
|             | Рис отварной №304                         | 150        | 3,64         | 5,37         | 36,69         | 209,65        |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         | 2,74          | 170,46        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,76        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>736</b> | <b>31,22</b> | <b>32,76</b> | <b>104,6</b>  | <b>780,94</b> |
| 29.11.2024г | Борщ №81                                  | 200        | 8,88         | 8,68         | 6,85          | 141,04        |
|             | Сметана                                   | 10         | 0,25         | 2            | 0,34          | 20,4          |
|             | Греча отварная №4,3                       | 150        | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,73        |
|             | Соус красный основной №422                | 50         | 1            | 1,3          | 3,09          | 28,06         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 50         | 7,89         | 1            | 48,29         | 176,25        |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0,08         | 8,2          | 0,14          | 74,68         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          | 9,5           | 39,02         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>670</b> | <b>26,72</b> | <b>27,37</b> | <b>106,85</b> | <b>723,18</b> |