

Утверждаю

и.о. директора МБОУ Казаткульской СОШ

им. И.А. Волкова Забецкая А.С.

« 1 »



**Перспективное меню на 10 дней МБОУ
Казаткульской СОШ им. И.А. Волкова**

на 2026-2027 учебный год

1-4 класс

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
10	Каша молочная (рисовая, манная, кукурузная) с маслом	200	7.2	7.4	39.5	253.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
	Итого за Завтрак	525	25.1	23.9	81.4	642.1
	Итого за день	525	25.1	23.9	81.4	642.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макаронь отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1.8	1.8	2.9	34.4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	2.5	11.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	24.1	13.2	68.5	488.7
	Итого за день	520	24.1	13.2	68.5	488.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
16	Бутерброд с повидлом	40	2.2	3.8	25.1	143.9
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	34.7	11.3	99.7	638.3
	Итого за день	590	34.7	11.3	99.7	638.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
В12	Винегрет	100	0.6	5.4	3.7	65.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	38.4	13.9	83.1	611.6
	Итого за день	550	38.4	13.9	83.1	611.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	36.3	13.5	84.5	603.9
	Итого за день	500	36.3	13.5	84.5	603.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Повидло абрикосовое	15	0.1	0	9.6	38.6
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	20.5	14.1	83.5	543.7
	Итого за день	520	20.5	14.1	83.5	543.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	27.4	22.4	74.2	609.1
	Итого за день	520	27.4	22.4	74.2	609.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1.8	1.8	2.9	34.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	600	30.5	18.6	74	583.2
	Итого за день	600	30.5	18.6	74	583.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
10	Каша молочная (рисовая, манная, кукурузная) с маслом	200	7.2	7.4	39.5	253.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
54-9в	Булочка школьная	40	3.4	1.2	22.7	115.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	15.4	9.1	94.5	521.7
	Итого за день	500	15.4	9.1	94.5	521.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4

Эн.	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	660	33.9	7.5	82	530
	Итого за день	660	33.9	7.5	82	530

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	548.5	28.6	14.8	82.5	577.2
Среднее значение за период	548.5	28.6	14.8	82.5	577.2