

Утверждаю

и.о. директора МБОУ Казаткульской СОШ

им. И.А. Волкова Забедная А.С.

« 1 » 09

Для
2026г. 30.07



**Перспективное меню на 10 дней МБОУ
Казаткульской СОШ им. И.А. Волкова
на 2026-2027 учебный год
5-11 класс**

БОУ Казаткульская сентябрь 2026 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
10	Каша молочная (рисовая, манная, кукурузная) с маслом	210	7.6	7.8	41.4	266.4
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	550	26.7	33.1	83.4	738.9
	Итого за день	550	26.7	33.1	83.4	738.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1.8	1.8	2.9	34.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	27.8	14.6	83.3	575.5
	Итого за день	590	27.8	14.6	83.3	575.5
	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
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	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	590	43.2	17.9	83.4	668.2
	Итого за день	590	43.2	17.9	83.4	668.2
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
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	550	42.5	15.1	88.9	660.3
	Итого за день	550	42.5	15.1	88.9	660.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	220	11.6	10	42	304.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Повидло абрикосовое	25	0.1	0	16	64.3
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	550	21.6	15	93.7	597.1
	Итого за день	550	21.6	15	93.7	597.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7
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	550	29.8	24.6	80.2	661.9
	Итого за день	550	29.8	24.6	80.2	661.9
	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	250	9	9.3	49.3	317.1
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	550	17.2	11	104.3	585.1
	Итого за день	550	17.2	11	104.3	585.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
34-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	710	40.7	9.1	90.3	605.1
	Итого за день	710	40.7	9.1	90.3	605.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	583	31.5	17	88.1	631.4
Среднее значение за период	583	31.5	17	88.1	631.4

ля

обие.

сов
022

и
к и
(от 7

ю