



Утверждено
приказом директора
МОУ "СОШ им.В.М.Кокова" с.п.Кишпек
№ 230 от 01.10.2025

Меню
приготавливаемых
блюд

Возрастная
категория: 7-
11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Плов из птицы	240	20	17	36	377	291
	Кисель фруктовый	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3	7	26	220	
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого		28,61	24,7	116,11	849,49	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,64	5,18	15,44	135	83
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		18,24	9,86	91,62	531,94	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321

	Гуляш из отварного мяса	120	15,1	15,3	3,5	134	277
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		26,49	22,14	76,29	568,88	

Неделя 1

День 4

Завтрак	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
	Рыба (рыбные котлеты) с томатным соусом	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		26,45	22,62	94,69	691,99	

Неделя 1

День 5

Завтрак	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Тефтели из говядины с подливой	120	8,87	9,83	11,71	171	286
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Суммарный объем блюда	730					
	Итого		24,14	16,54	116,11	724,12	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
	Куриные биточки с подливой	120	14,22	14,78	15,14	250,8	354
	Отварные макароны	150	4,54	4,57	35,31	206,53	688
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3	7	26	220	
	Суммарный объем блюда	620					
	Итого		31,16	30,63	121,58	937,67	

Неделя 2							
День 7	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
Завтрак	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	95,22	47
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		8,79	6,44	76,89	437,2	
Неделя 2							
День 8	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
Завтрак	Куриное филе в сметанном соусе	120	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	Пшеничный гарнир	150	6,58	5,56	31,67	208,08	679
	Кисель фруктовый	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Вафли	20	0	0,02	15,08	64,64	10
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		23,75	15,58	103,83	666,96	
Неделя 2							
День 9	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
Завтрак	Рыба с томатным соусом	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		30,85	23,43	110,08	785,19	
Неделя 2							
День 10	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
Завтрак	Рагу мясное	250	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н

	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		7,5	6,72	53,28	510,51	
	Итого за 10дней		226	178,7	960,48	6703,95	