

Глушкова
Римма
Геннадьевна

Подписано цифровой подписью:
Глушкова Римма Геннадьевна
DN: cn=Глушкова Римма Геннадьевна,
o=МБОУ "Большеляждурская начальная
школа", ou, email=bollyazh.nsh@mar-
el.gov.ru, c=RU
Дата: 2026.10.18 08:00:54 +03'00'

Утверждаю:
Директор: Р. Г. Глушкова

«___» _____ 2026 года

**Перспективное двухнедельное меню МБОУ «Большеляждурская начальная школа»
Куженерского района Республики Марий Эл**

Сезон осенне-зимний

неделя первая

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1-й день	Завтрак					
ТТН	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	84
508	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	4,5	6,1	24,5	236
692	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	130
ТТН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,08	4,85	48
	Всего	520	8,8	10,18	67,05	498
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	230	6,0	2,6	22,3	168
	с мясом говядиной	20	6,2	0,1	0	44
122	Котлеты рубленые мясные (говядина)	90	9	12	16	120
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	0,15	29,83	245
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17
214	Гарнировка: капуста тушеная	60	1,5	0,1	4,5	47
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76
ТТН	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	860	34,85	16,25	135,2	855
	Итого за первый день	1380	43,65	26,43	202,25	1353

2-й день	Завтрак					
311	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,0	10,0	20,0	172
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	0,5	190
ТТН	Печенье без начинки	60	2,25	3,54	22,3	131
ТТН	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,08	4,85	48
	Всего	500	14,67	18,62	47,65	541

	Обед					
124	Щи из свежей капусты	230	2,0	4,2	10,0	131
	с мясом говядиной	20	6,2	1,1	0	44
394	Тефтели рыбные (минтай)	90	10	5,7	6,4	126
216	Картофель тушеный	150	3,1	9,6	27,75	181
536	Гарнировка: свекла тушеная	60	0,2	0,02	0,65	123
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124
ТТН	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	810	26,45	21,22	103,90	867
	Итого за второй день	1310	41,12	39,84	151,55	1408
3-й день	Завтрак					
3	Яйца вареные	40	5,0	4,6	0,3	63
ТТН	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	84
161	Суп молочный с крупой	250	4,2	7,8	19,8	161
685	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	12,5	82
ТТН	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44
ТТН	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	48
	Всего	630	18,16	27,18	65,16	482
	Обед					
140	Суп карт с макаронными изделиями	230	5,6	4,1	21,6	120
	с мясом говядиной	20	6,2	0,1	0	44
487	Птица отварная (цыплята)	90	6,8	5,5	0,3	93
508	Каша пшеничная с маслом	7/150	1,5	3,73	9,0	209
576	Гарнировка: огурцы соленые	60	0,14	0	0,66	40
648	Чай с лимоном	200/7	4,9	2,5	32,5	82
ТТН	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	810	29,49	14,03	91,36	726
	Итого за третий день	1440	47,65	39,81	156,52	1208
4-й день	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	1,8	4,65	13,83	104
728	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,4	10,0	15,6	169
ТТН	Конфеты шоколадные	15	1,7	8,65	13,1	83
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	500	16,68	27,14	85,81	580
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	200	2,0	5,2	13,4	156

	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21
	и говядиной	20	6,2	1,1	0	44
492	Плов из курицы (цыплята)	200	8,1	10,4	29	266
515	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	2,2	0	11,2	29
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106
ТТН	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	750	23,55	19,3	108,60	760
Итого за четвертый день		1250	40,23	46,44	194,41	1340
5-й день	Завтрак					
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	2,7	108
ТТН	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	90
311	Каша кукурузная с маслом	150	4,5	6,1	24,9	178
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
ТТН	Хлеб ржаной	20	2,07	0,36	12,72	44
	Всего	530	17,75	17,40	82	579
	Обед					
110	Рассольник «Ленинградский» со сметаной с мясом говядины	220 30	6,5	5,2	13,4	158
437	Гуляш (говядина)	100	6,9	5,3	2,0	66
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,8	12	47	185
214	Гарнировка: капуста тушеная	60	1,5	0,1	4,5	56
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76
ТТН	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	820	25,05	23,2	112,40	679
	Итого за пятый день	1350	42,80	40,60	194,40	1258
неделя вторая						
6-й день	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	25/40	1,2	6,1	2,8	195
ТТН	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	84
302	Каша манная с маслом	150/5	3,6	6,0	23,7	166
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Всего	520	10,1	17,4	68,5	635
	Обед					
134	Суп крестьянский со сметаной	220 10	3,53 0,3	5,41 2,0	11,0 0,1	148 21
	с мясом говядины	20	6,0	0,1	0	44

498	Биточки рубленые куриные	90	11,02	9,45	10,04	200
511	Рис отварной с маслом	150/10	2,4	4,0	5,6	114
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17
576	Гарнировка: огурцы соленые	60	0,28	0,05	0,95	40
648	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
ТТН	Хлеб ржаной	25	2,07	0,36	12,72	55
ТТН	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	14,58	60
	Всего	867	29,88	31	72,75	759
	Итого за шестой день	1387	39,98	39,71	141,25	1394
7-й день	Завтрак					
ТТН	Сыр порциями	30	6,9	8,7	2,7	108
311	Каша гречневая с маслом	200	6,3	9,6	20,4	172
685	Чай с сахаром	200	4,9	2,5	32,5	82
ТТН	Конфеты шоколадные	30	1,7	8,65	13,1	83
ТТН	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	500	22,08	29,69	83,28	517
	Обед					
124	Щи из свежей капусты	220	2,0	4,2	10,0	88
	с мясом куриным	20	3,3	1,7	0,1	22
	и сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	16,8	13,0	8,0	264
515	Гарнировка: горошек консервированный	60	1,8	4	8	36
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106
ТТН	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	770	28,95	25,5	81,10	675
	Итого за седьмой день	1570	51,03	55,19	164,38	1192
8-й день	Завтрак					
302	Каша овсяная их хлопьев с молоком	200	4,2	7,8	19,8	172
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,4	3,6	27,9	148
ТТН	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	84
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	530	9,28	12,04	72,08	476
	Обед					
140	Суп картофельный с бобовыми	230	6,0	2,6	22,3	168
	с мясом говядиной	20	6,2	1,1	0	44
388	Котлета рубленая рыбная (минтай)	90	4,0	4,8	0	95
332	Макароны отварные с маслом	150	5,1	3,15	19,83	163

587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17
214	Гарнировка: капуста тушеная	60	1,5	0,1	4,5	47
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76
ТТН	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	860	29,85	13,05	94,33	739
	Итого за восьмой день	1390	39,13	25,09	166,41	1215
9-й день	Завтрак					
3	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108
302	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,7	9,2	3,0	240
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	Всего	500	21,48	24,34	35,18	570
	Обед					
110	Борщ из свежей капусты	220	2,0	5,2	13,4	156
	с мясом говядины	20	6,2	1,1	0	44
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21
492	Плов из кур (цыплята)	200	8,1	10,4	29,0	266
515	Гарнировка: кукуруза консервированная	60	2,2	0	11,2	29
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124
ТТН	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	770	23,75	19,30	89,20	778
	Итого за девятый день	1270	45,23	43,64	124,38	1348
10-й день	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	1,8	4,65	13,83	104
302	Каша ячневая молочная	200	4,65	8,6	30,06	164
701	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102
ТТН	Вафли	55	0,64	0,56	16,02	193
	Всего	510	7,19	13,81	86,31	563
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	5,6	4,1	26,3	156
	с мясом говядины	20	6,2	0,1	0	44
461	Тефтели мясные (говядина)	90	8,2	9,8	7,8	230

	Каша рассыпчатая (гречка)	150	6,3	9,6	20,4	172
576	Гарнировка: огурцы соленые	60	0,28	0,05	0,95	36
648	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142
ТТН	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66
ТТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72
	Всего	810	31,13	24,25	118,55	918
	Итого за десятый день	1320	38,32	38,06	204,86	1481
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			496,36	470,26	2053,9	15874
ИТОГО В СРЕДНЕМ НА 1 РЕБЕНКА			41,36	39,19	171,16	1323