МОБУ «Куярская средняя общеобразовательная школа»

ГАЛКИНА АНАСТАСИЯ ЕВГЕНЬЕВНА

ГАЛКИНА АНАСТАСИЯ ЕВГЕНЬЕВНА
C=RU, O="МОБУ ""Куярская СОШ""", CN=ГАЛКИНА АНАСТАСИЯ ЕВГЕНЬЕВНА, E=anastasya.grigorie@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-27 12:05:58



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Куярская СОШ»
_____ А. Е. Галкина
01 сентября 2026 г.

Примерное 10-ти дневное перспективное меню для детей возрастной категории 7-11 лет

Школа МОБУ "Куярская СОШ"

Утвердил: должность Директор

Ф.И.О. Галкина Анастасия Евгеньевна

дата 15 (день) 10 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

стная ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	230	16,17	18,41	104,98	649,85	401	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	7,59	31,90	ТК № 40	0,00
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10		0,00
			Итого:		500	23,77	25,84	135,16	868,14		0
1	1	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,72	4,49	16,33	132,75	104	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,08	5,59	27,45	184,17	323	0,00
		Обед		ПТИЦА ТУШЕННАЯ	90	14,5	17,33	0,00	214,15	312	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	388	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №21	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
			Итого:		700	32,24	28,13	90,6	757,11		0
1	1	Итого за день:			1200	56,01	53,97	225,76	1625,25		0
1	2	Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	4,97	5,30	23,97	163,59	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,64	0,49	10,77	50,14	378	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,33	6,07	14,58	139,56	7	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ВАФЛИ	50	1,4	1,65	38,65	177,00		0,00
			Итого:		500	13,34	13,51	87,97	530,29		0
1	2	Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,75	5,74	9,79	110,26	96	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	20,04	19,92	13,60	313,54	305	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	4,64	34,23	200,21	331	0,00
		Обед		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,67	1,02	3,29	25,27	331	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,22	42,50	377	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ТК №21	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
			Итого:		730	33,91	31,62	89,65	779,93		0
1	2	Итого за день:			1230	47,25	45,13	177,62	1310,22		0
1	3	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	200	3,82	3,92	25,58	153,00	190	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,06	0,49	13,22	61,60	379	0,00
		Завтрак		ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ТК №2	0,00
		Завтрак		БАТОН	20	1,53	0,60	10,27	52,40	ТК №1	0,00
			Итого:		520	6,81	5,41	58,87	314		0
1	3	Обед	1-е блюдо	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,93	6,71	10,72	123,41	62	0,00

		Обед		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	8,7	15,57	25,91	279,36	133	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,04	10,39	44,03	437	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №21	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
			Итого:		640	18,01	22,77	74,79	579,04		0
1	3	Итого за день:			1160	24,82	28,18	133,66	893,04		0
1	4	Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,27	2,50	16,71	102,78	120	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,27	0,93	10,91	57,59	433	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4,56	4,48	9,72	98,41	7	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50		0,00
			Итого:		500	12,85	12,81	74,54	467,28		0
1	4	Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,76	5,10	16,74	136,05	111	0,00
		Обед		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,72	7,16	1,89	126,87	231	0,00
		Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,39	2,90	35,55	181,66	323	0,00
		Обед		СОК ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №21	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
			Итого:		710	26,12	15,8	101,54	660,24		0
1	4	Итого за день:			1210	40,97	28,61	176,08	1127,52		0
1	5	Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,01	3,82	27,60	164,91	189	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	7,59	31,90	ТК № 40	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,39	13,28	15,15	189,90	2	0,00
			Итого:		450	7,79	17,1	50,34	386,71		0
1	5	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГОВЯДИНОЙ	200	8,19	5,62	13,52	137,45	102	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,07	3,99	27,43	169,66	323	0,00
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	10,91	12,11	1,32	157,73	246	0,00
		Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,26	1,28	2,65	27,09	12	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	10,08	42,21	377	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ТК №21	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
			Итого:		740	29,44	23,31	73,52	622,29		0
1	5	Итого за день:			1190	37,23	40,41	123,86	1009		0
2	1	Завтрак		КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,65	5,83	43,72	249,06	189	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,22	0,00	10,18	42,10	377	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,39	13,28	15,15	189,90	1	0,00
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209	0,00
			Итого:		490	13,22	23,6	69,32	542,35		0
2	1	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,72	4,49	16,33	132,75	104	0,00
		Обед		ПТИЦА ТУШЕННАЯ	90	15,68	16,40	0,00	210,54	312	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,36	3,04	34,21	185,70	331	0,00
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	ТК № 40	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №21	0,00

		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
			Итого:		700	32,23	24,38	88,4	702,34		0
2	1	Итого за день:			1190	45,45	47,98	157,72	1244,59		0
2	2	Завтрак		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	22,24	6,31	33,38	282,06	223	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,96	0,49	12,70	59,11	379	0,00
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209	0,00
		Завтрак		БАТОН	30	2,3	0,90	15,40	78,60	ТК №1	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ВАФЛИ	50	1,4	1,65	38,65	177,00		0,00
			Итого:		470	31,86	13,84	100,4	658,06		0
2	2	Обед		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	5,93	6,44	14,70	140,63	113	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,09	19,40	8,83	250,24	271	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,07	3,99	27,43	169,66	323	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	388	0,00
		Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,26	1,28	2,65	27,09	12	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ТК №21	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
			Итого:		740	26,86	31,68	91,18	769,57		0
2	2	Итого за день:			1210	58,72	45,52	191,58	1427,63		0
2	3	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	200	3,82	3,92	25,58	153,00	190	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,07	11,01	60,39	433	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50		0,00
			Итого:		500	10,64	14,62	83,85	511,09		0
2	3	Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,87	5,96	10,59	115,95	96	0,00
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	10,91	12,11	1,32	157,73	246	0,00
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,62	3,31	17,56	110,67	128	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК КЛЮКВЕННЙ	200	0,1	0,04	10,39	44,03	437	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №21	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
			Итого:		700	22,78	21,87	67,63	560,62		0
2	3	Итого за день:			1200	33,42	36,49	151,46	1071,71		0
2	4	Завтрак		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	6,81	6,75	23,88	184,35	204	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	9,68	38,70	430	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ВАФЛИ	50	1,4	1,65	38,65	177,00		0,00
		Завтрак		БАТОН	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	0,00
			Итого:		510	12,04	9,9	97,88	531,05		0
2	4	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,78	5,89	6,94	100,53	88	0,00
		Обед		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,72	7,16	1,89	126,87	231	0,00
		Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,39	2,90	35,55	181,66	323	0,00
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	7,59	31,90	ТК № 40	0,00

		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №21	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
			Итого:		710	26,56	16,4	79,74	573,2		0
2	4	Итого за день:			1220	38,5	26,3	177,62	1104,25		0
2	5	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	2,5	3,57	18,99	118,28	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,07	11,01	60,39	433	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4,56	4,48	9,72	98,41	7	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50		0,00
			Итого:		500	12,31	14,02	76,92	485,58		0
2	5	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	7,66	5,15	13,52	131,24	102	0,00
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	95	9,92	11,98	10,01	187,41	278	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,36	3,04	34,21	185,70	331	0,00
		Обед		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,67	1,02	3,29	25,27	331	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,05	0,00	9,81	39,93	377	0,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ТК №21	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,00
			Итого:		735	26,51	21,49	89,36	657,7		0
2	5	Итого за день:			1235	38,82	35,51	166,28	1143,28		0
				Среднее значение за период:	1205	42,13	38,81	168,17	1195,66		0