Пайбаршева Светлана Михайловна

Подписан: Пайбаршева Светлана Михайловна
DN: C=RU, OU=Казанская средняя общеобразовательная школа, O=Директор, CN=Пайбаршева Светлана Михайловна, E=jgjhgk@jhgj.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-28 10:22:24
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Утверждаю
Директор МОУ «Казанская СОШ»
_____ С.М. Пайбаршева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

(для детей 7 до 11 лет)

2026-2027 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша вязкая (манная)	250	3,6	6,1	22,8	166	302
Понед.	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107	1
	ИТОГО:	**500**	**9,95**	**14,1**	**94,2**	**533**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	9,9	7,0	17,8	198	139
	Гуляш	90	11,1	28,5	3,9	201	437
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,1	23,5	147	332
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Капуста тушеная	60	3,1	5,7	13,3	68	214
	ИТОГО:	**750**	**31,25**	**45,9**	**94,7**	**822**	
День 1	**ИТОГО за день:**					**1355**	
Вторник	Каша вязкая (пшеничная)	250	4,5	6,1	24,9	250	302
Завтрак	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	-	27,4	106	638
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107	ТТН
	Сыр с (порциями)	30	6,96	8,85	-	108	97
	ИТОГО:	**530**	**15,43**	**15,95**	**81,6**	**561**	
Обед	Щи из св. капусты	200	2,0	4,2	10,0	148	124
	Котлета	90	7,9	7,2	8,0	130	451
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	178	520
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Свекла вареная порционная	60	0,9	0,1	5,5	42	32
	ИТОГО:	**730**	**17,55**	**16,6**	**90,9**	**774**	
День 2	**ИТОГО за день:**					**1336**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша вязкая (ячневая)	200	6,8	4,3	27,7	212	302
Среда	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	159	631/3
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	3,45	0,6	21,2	107	ТТН
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118	2
	ИТОГО:	500	**11,55**	**8,0**	**73,9**	**596**	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,0	10,1	147	138
	Рыба отварная	90	13,2	6,7	2,5	125	367
	Рис отварной	150	1,2	2,0	12,8	218	511/3
	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	528
	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Зеленый горошек консервированный	60	5,0	0,2	12,8	73	571
	ИТОГО:	**780**	**21,8**	**17,4**	**77,1**	**834**	
День 3	**ИТОГО за день**					**1430**	
Четверг	Каша вязкая (пшенная)	250	7,8	4,8	29,6	248	302
Завтрак	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	31,4	124	638
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107	1
	ИТОГО:	**500**	**19,35**	**18,2**	**121,4**	**516,5**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	240	2,0	5,2	13,1	157	110
	Плов	200	9,9	10,5	27,2	261	443
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	180	692
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Вафли шоколадные	35	3,2	2,8	28,0	90	ТТН
	ИТОГО:	**725**	**19,75**	**17,9**	**128,7**	**838**	
День 4	**ИТОГО за день:**					**1696**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Суп молочный с крупой	250	7,0	7,9	24,7	188	161
Пятница	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	-	29	106	638
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,6	21,2	107	ТТН
	Сыр (порциями)	20	6,96	8,85	-	108	97
	ИТОГО:	**500**	**13,0**	**17,35**	**74,9**	**510**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,1	1,6	17,3	150	140
	Жаркое по домашнему	200	16,4	15,2	14,5	267	436
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,4	-	27,4	124	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Яйца вареные	40	5,0	4,6	0,3	63	337
	Яблоко свежее	50	0,4	0,4	9,8	90	ТТН
	ИТОГО:	**720**	**32,5**	**22,4**	**93,1**	**844**	
День 5	**ИТОГО за день:**					**1354**	
Неделя 2	Каша вязкая (овсяная)	250	3,6	6,1	22,8	234	302
Понед.	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	15,9	631/3
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	3,45	0,6	21,2	107	ТТН
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	76	2
	ИТОГО:	**500**	**15,85**	**21,6**	**108,2**	**500,9**	
Обед	Щи из свежей капусты	200	2,0	4,2	10,0	148	124
	Гуляш	90	11,1	28,5	3,9	201	437
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,8	2,0	23,2	216	302
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15,0	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Зеленый горошек консервированный	60	1,0	0,1	2,22	21,0	571
	ИТОГО:	**730**	**25,55**	**35,4**	**75,52**	**794**	
	ИТОГО за день:					**1294,9**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,1	24,9	200	302
Вторник	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107	ТТН
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90	ТТН
	ИТОГО:	**500**	**13,25**	**12,1**	**88,4**	**587**	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2,0	4,2	10,0	148	132
	Биточки	90	7,9	7,2	8,0	130	451
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	178	520
	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	587/3
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Свекла вареная порционная	60	0,9	0,1	5,5	42	32
	ИТОГО:	**780**	**19,35**	**21,7**	**93,4**	**835**	
	ИТОГО за день:					**1422**	
Среда	Каша вязкая (пшенная)	250	4,5	6,1	29,9	166	302
Завтрак	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	-	29	116	638
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107	ТТН
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	-	108	97
	ИТОГО:	**500**	**17,9**	**21,45**	**94,9**	**587**	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	6,4	6,8	14,4	176	134
	Рыба отварная	90	13,2	6,7	2,5	155	388
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,1	23,5	187	332
	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Капуста тушеная	60	3,1	5,7	13,3	114	214
	ИТОГО:	**780**	**30,3**	**23,9**	**90,1**	**842**	
	ИТОГО за день:					**1429**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша вязкая (ячневая)	250	6,8	4,3	27,7	262	302
Четверг	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	159	631/3
Завтрак	Хлеб пшеничный	70	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Яйца вареные	40	5,0	4,6	0,3	63	337
	ИТОГО:	**500**	**18,1**	**13,8**	**86,1**	**534,9**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	146	**110**
	Сырники из творога	180	14,0	10,0	26,0	276	358
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	180	692
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Вафли шоколадные	35	3,2	1,2	28,0	90	ТТН
	ИТОГО:	**715**	**24,9**	**18,4**	**126,3**	**842**	
	ИТОГО за день:					**1376,9**	
Пятница	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,0	27,9	24,7	141	160
Завтрак	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	-	31,4	128	638
	Хлеб пшеничный	60	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	125	2
	ИТОГО:	**500**	**12,3**	**31,6**	**98,3**	**544**	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,1	1,6	17,3	120	140
	Рис отварной	200	1,2	2,0	12,8	96	511/3
	Сардельки паровые отварные	90	13	26,5	4,5	356	412
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	150	ТТН
	Компот из плодов или ягод сушеных	190	0,4	-	27,4	116	638
	ИТОГО:	**730**	**26,9**	**30,7**	**87,0**	**838**	
	ИТОГО за день:					**1382**	
	ИТОГО за 10 дней		**39,633**	**42,445**	**187,872**		

Составил(а) : Г.А. Сидоркина