Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кукнурская средняя общеобразовательная школа»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

(для детей с 12 и старше)

2026-2027 учебный год

с.Кукнур

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Кукнурская СОШ»

_____/Ю.С. Горинова/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I	Каша вязкая гречневая	250	10	6,25	37	248,8	**302**
Понед.	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	**685**
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	Пряники	40	2,4	1,4	38,8	175	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**16,1**	**8,25**	**112**	**647,8**	
Обед	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,6	4,2	10,0	88	**124**
	Плов	200	5,8	17,3	27,2	299	**443**
	Свекла вареная порцион.	100	1,5	0,2	9,2	41,7	**32**
	Компот из плодов сушеных (сухофрукты)	200	1,2	-	31,6	126	**638**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**810**	**14,3**	**22,4**	**103,4**	**681,9**	
День 1	**Итого за день:**	**1360**	**30,4**	**30,65**	**215,4**	**1329,7**	
Вторник	Каша вязкая манная	250	8,9	5,1	36,6	230	**302**
Завтрак	Компот из плод. суш.	200	0,6	-	29,0	116	**638**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	**337**
	ИТОГО:	**550**	**18,1**	**10,3**	**87,1**	**575**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,5	22,2	168	**139**
	Макар. изделия отварн.	200	7,0	8,2	47,0	294	**332**
	Сардельки отварные	100	13	26,5	4,5	308	**412**
	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	**587/3**
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	**686**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**860**	**31,8**	**46**	**116,8**	**1018,2**	
День 2	**Итого за день:**	**1410**	**49,9**	**56,3**	**203,9**	**1593,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту-ры
			Б	Ж	У		
Неделя I	Каша овсяная вязкая	250	9,6	7,4	32	239	**302**
Среда	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	42	117	**2**
Завтрак	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	160	**692**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	06	21,2	166	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**15,7**	**18**	**12,6**	**682**	
Обед	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21,0	12,0	**140**
	Рис отварной	200	1,6	3,0	17,0	101	**511/3**
	Рыба отварная	100	10,8	10,0	-	135	**369**
	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	**587/3**
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,1	-	4,0	15,9	**631/3**
	Кабуста тушеная	100	1,5	2,4	68	59	**214**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**940**	**22,14**	**23,4**	**136,2**	**501**	
День 3	**Итого за день:**	**1490**	**37,84**	**41,4**	**256,8**	**1183**	
Четверг	Суп молочный с макаронами	250	7,0	7,9	24,7	141	**160**
Завтрак	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	**693**
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	**3**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**19,6**	**21,4**	**79**	**596**	
Обед	Борщ с капустой и картошкой	250	2,0	5,2	13,1	106	**110**
	Каша гречневая рассыпчатая	200	78	2,0	40,6	216	**297**
	Гуляш	100	11,1	28,5	3,9	316	**437**
	Чай с вареньем	200	0,3	10,0	21,3	82	**685**
	Морковь отварная	100	1,32	4,24	8,36	68,9	**523**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**890**	**89,12**	**50,44**	**108,56**	**894,5**	
День 4	**Итого за день:**	**1440**	**108,72**	**71,84**	**187,56**	**1490,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту- ры
			Б	Ж	У		
Неделя I	Каша вязкая пшеничная	250	10	5,25	39,5	250	**302**
Пятн.	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,4	-	27,4	106	**638**
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,5	20,6	15,5	263	**1**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**16,4**	**26,45**	**103,6**	**785**	
Обед	Уха с перловой крупой	250	6,5	1,4	-	104,8	**181**
	Жаркое по-домашнему	230	16,4	15,2	14,5	254	**436**
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	**685**
	Свекла вареная порционн.	100	1,5	0,1	5,5	41,6	**32**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	Вафли	30	1,6	1,4	40	175	**ТТН**
	ИТОГО:	**870**	**30,4**	**18,8**	**100,4**	**760,6**	
День 5	**Итого за день:**	**1420**	**46,8**	**45,25**	**204**	**1545,6**	
Субб.	Плов с изюмом	250	4,75	19,1	53,3	410	**328**
Завтрак	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	160	**692**
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	**337**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**14,75**	**25,8**	**100,2**	**799**	
Обед	Рассольник Ленинградски	250	2,4	0,3	16,6	85,4	**132**
	Макарон. изделия отварн.	200	7,0	8,2	47	294	**332**
	Птица отварная	100	15,6	8,8	0,4	144	**487**
	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	**587/3**
	Компот из плодов сушеных или ягод	200	1,2	-	31,6	126	**638**
	Капуста тушеная	100	1,5	2,4	6,8	59	**214**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**960**	**33,1**	**30,34**	**127,7**	**926,2**	
День 6	**Итого за день:**	**1510**	**47,85**	**56,14**	**227,9**	**1725,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту-ры
			Б	Ж	У		
Неделя II	Каша вязкая гречневая	220	8,8	5,5	32,6	219	**302**
Понед.	Чай с вареньем	200	0,3	10,0	21,3	82	**685**
Завтрак	Бутерброт с повидлом	40	1,2	3,1	42	117	**2**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	Печенье сахарное	30	3,75	5,9	37,2	120,5	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**17,55**	**25,1**	**154,3**	**704,5**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,5	22,2	168	**139**
	Плов	200	5,8	17,3	27,2	299	**443**
	Компот из плодов сушеных или ягод	200	06	-	29,0	116	**638**
	Морковь отварная порционная	100	0,8	2,5	5,01	41,3	**523**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**810**	**24,9**	**26,0**	**108,81**	**751,5**	
День 1	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**1360**	**42,4**	**51,1**	**263,1**	**1456**	
Вторник	Каша вязкая овсяная	200	7,7	5,9	25,7	191	**302**
Завтрак	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	**693**
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	**337**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	ИТОГО:	**500**	**20,0**	**15,0**	**72,0**	**568**	
Обед	Суп картоф. с макарон.	250	2,9	2,5	21,0	120	**140**
	Рагу из птицы	200	3,8	2,8	4,8	198	**489**
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	**685**
	Свекла отварная порц.	100	1,5	0,1	9,1	41,6	**32**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**810**	**11,8**	**6,1**	**79,5**	**544,8**	
День 2	**Итого за день:**	**1310**	**31,8**	**21,1**	**147,3**	**1160,8**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту-ры
			Б	Ж	У		
Неделя II	Каша вязкая манная	230	8,1	4,7	33,7	212	**302**
Среда	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	160	**692**
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	2,2	18,0	13,6	230	**1**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	Вафли шоколадные	30	3,2	2,8	80,1	89,5	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**18,4**	**27,6**	**174**	**857,5**	
Обед	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	**140**
	Макароны отварной	180	1,4	2,7	13,5	90,9	**511/3**
	Сардельки отварные	100	13	26,5	4,5	308	**412**
	Соус томатный	50	1,2	5,1	25	61	**587/3**
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	**686**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	Капуста тушеная	100	1,5	2,4	68	59	**214**
	ИТОГО:	**940**	**23,8**	**41,8**	**164**	**805,10**	
День 3	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**1490**	**42,2**	**69,4**	**338**	**1662,6**	
Четвег	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	188	**161**
Завтрак	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,4	-	27,4	106	**638**
	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,9	7,3	123	**3**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**14,8**	**16,4**	**79,1**	**583**	
Обед	Суп картофельный с рыб.консервами	250	6,1	1,6	17,3	115	**140**
	Рис отварн.	180	6,3	7,4	42,3	265	**332**
	Котлета	100	7,9	7,2	8,0	130	**451**
	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	**587/3**
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,1	-	4,0	15,9	**631/3**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	Свекла вареная порционная	100	1,5	0,1	91	41,6	**32**
	ИТОГО:	**940**	**27,3**	**22,1**	**190,5**	**755,7**	
День 4	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**1490**	**42,1**	**38,5**	**269,6**	**1338,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту- ры
			Б	Ж	У		
Неделя II	Каша вязкая пшено	200	7,8	4,8	29,6	198	**302**
Пятн.	Чай с вареньем	200	0,3	-	21,3	82	**685**
Завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	**337**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	67,5	**ТТН**
	ИТОГО:	**600**	**17,3**	**10,6**	**87,1**	**576,5**	
Обед	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,2	10,0	88	**124**
	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109	**520**
	Печенье по строгановски	100	13,9	11,5	5,5	162	**431**
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	**685**
	Морковь отварная порционная	100	1,32	4,24	8,36	68,9	**523**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**910**	**23,72**	**25,14**	**78,86**	**613,1**	
День 5	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**15610**	**41,02**	**35,74**	**165,96**	**1189,6**	
Субб.	Оладьи	150	10,9	10,5	68,5	420	**733**
Завтрак	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	160	**692**
	Банан	100	1,5	-	21	91	**ТТН**
	Пряники	70	4,8	2,8	79,6	220	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**19,8**	**16,9**	**176,5**	**921**	
Обед	Суп Крестьянский с крупой	250	2,4	5,1	14,0	115	**134**
	Макаронные изделия отварные	200	7,0	8,2	47,0	294	**332**
	Гуляш	100	11,1	28,5	3,9	316	**437**
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	**686**
	Кабуста тушеная	100	1,5	2,4	68	59	**214**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**910**	**26,5**	**44,9**	**173,5**	**971,2**	
День 6	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**1460**	**46,3**	**61,8**	**350**	**1892,2**	