Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кукнурская средняя общеобразовательная школа»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

(для детей с 7 до 11 лет)

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	200	8,0	5,0	29,6	199	**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:	**500**	**14,1**	**7,0**	**104,6**	**598**	
Обед	Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,6	3,3	8,0	70,4	**124**
	Плов	150	5,8	12,9	20,4	224,2	**443**
	Свекла вареная порционн.	60	0,9	0,1	5,5	25	**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:	**720**	**15,7**	**21,4**	**97,7**	**647,6**	
День 1	**Итого за день:**	**1220**	**29,8**	**28,4**	**202,3**	**1245,6**	
Вторник	Каша вязкая манная	200	7,1	4,1	29,3	184	**302**
Завтрак	Компот из плод. суш.	200	0,6	-	31,6	126	**638**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	**337**
	ИТОГО:	**500**	**16,9**	**9,3**	**82,4**	**539**	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,9	4,4	17,7	134	**139**
Обед	Макар. изделия отварн.	150	5,2	7,1	35,2	220,5	**322**
	Сардельки отварные	90	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:	**750**	**28,8**	**43,8**	**100,5**	**910,7**	
День 2	**Итого за день:**	**1250**	**45,7**	**53,1**	**182,9**	**1449,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту- ры
			Б	Ж	У		
Неделя I	Каша овсяная вязкая	200	7,7	5,9	25,7	191	**302**
Среда	Бутерброд с повидлом	40	1,8	2,8	21,0	117,0	**2**
Завтрак	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	160	**692**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	ИТОГО:	**500**	**14,4**	**10,8**	**93,3**	**634**	
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,3	2,0	16,8	96	**140**
	Рис отварной	150	1,2	2,0	12,8	76	**511/3**
	Рыба отварная	90	9,7	9,0	-	121,5	**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	60	1,2	2,3	5,4	47,2	**214**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**810**	**19,9**	**21,1**	**66,9**	**544,8**	
День 3	**Итого за день:**	**1325**	**34,3**	**31,9**	**83,7**	**1178,8**	
Четверг	Суп молочный с макаронами	200	5,6	6,3	19,7	112,8	**160**
Завтрак	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	**693**
	Бутерброд с сыром	40	5,4	9	8,3	141	**3**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	ИТОГО:	**500**	**18,2**	**19,8**	**74**	**567,8**	
Обед	Борщ с капустой и картошкой	200	1,6	4,1	10,5	85	**110**
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	1,5	30,4	162	**297**
	Гуляш	90	10,0	25,6	3,5	284,4	**437**
	Чай с вареньем	200	0,3	-	21,3	82	**685**
	Морковь отварная	60	0,8	2,5	4,2	35	**523**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**760**	**22,8**	**34,4**	**95,3**	**775,6**	
День 4	**Итого за день:**	**1260**	**41**	**54,2**	**169,3**	**1343,4**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту-ры
			Б	Ж	У		
Неделя I	Каша вязкая пшеничная	150	6,0	3,1	23,7	150	**302**
Пятн.	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,4	-	27,4	106	**638**
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	2,5	20,6	15,5	263	**1**
	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	166	**ТТН**
	ИТОГО:	**500**	**14,4**	**25,3**	**95,7**	**735**	
Обед	Уха с перловой крупой	200	5,2	1,1	-	83,8	**181**
	Жаркое по-домашнему	150	10,6	0,7	9,4	165,6	**436**
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	**685**
	Свекла вареная порционн.	60	0,9	0,1	5,5	25	**32**
	Хлеб ржаной	60	4,2	9,9	25,4	127,2	**ТТН**
	Вафли	30	1,6	1,4	40	175	**ТТН**
	ИТОГО:	**700**	**22,7**	**13,2**	**95,3**	**634,6**	
День 5	**Итого за день:**	**1200**	**37,1**	**36,3**	**391**	**1396,6**	
Субб.	Плов с изюмом	200	3,8	15,3	42,6	328	**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:	**500**	**13,8**	**22,0**	**89,5**	**717**	
Обед	Рассольник Ленинградск.	200	1,9	0,1	13,2	68,3	**132**
	Макарон. изделия отварн.	150	5,2	6,1	35,2	220,5	**332**
	Птица отварная	90	14,0	7,9	0,3	129	**487**
	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	**587/3**
	Компот из плодов сушеных или ягод	180	1,2	-	31,6	94,5	**638**
	Капуста тушеная	60	1,2	2,3	5,4	47,2	**214**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**790**	**28,9**	**21,8**	**113,6**	**747,7**	
День 6	**Итого за день:**	**1290**	**42,7**	**43,8**	**203,1**	**1464,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту- ры
			Б	Ж	У		
Неделя II	Каша вязкая гречневая	200	8,0	5,0	29,6	199	**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:	**530**	**16,75**	**24,6**	**151,3**	**684,5**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,9	4,4	17,7	134	**139**
	Плов	150	5,9	13,0	20,4	225	**443**
	Компот из плодов сушеных или ягод	200	0,6	-	29,0	116	**638/3**
	Морковь отварная порционная	60	0,8	2,5	5,01	41,3	**523**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**820**	**16,4**	**20,6**	**97,5**	**643,5**	
День 1	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**1350**	**33,1**	**45,2**	**248,8**	**1328**	
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:	**510**	**20,0**	**15,0**	**72**	**568**	
Обед	Суп картоф. с макарон.	200	2,3	2,0	16,8	96	**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.	60	0,9	0,1	5,5	25	**32**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**720**	**17,8**	**5,6**	**75,3**	**504,2**	
День 2	**Итого за день:**	**1220**	**37,8**	**20,6**	**147,3**	**1072,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту- ры
			Б	Ж	У		
Неделя II	Каша вязкая манная	200	7,1	4,1	29,3	184	**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	50	3,2	2,8	80,1	89,5	**ТТН**
	ИТОГО:	**540**	**17,4**	**27,0**	**169,6**	**829,5**	
Обед	Суп из овощей	200	1,76	3,5	9,9	80	**140**
	Макар.изделия отварн.	150	5,2	6,1	35,2	220,5	**332**
	Сардельки отварные	90	13	26,5	4,5	308	**369**
	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**
	Капуста тушеная	60	1,5	2,4	6,8	59	**214**
	ИТОГО:	**810**	**27,16**	**44,3**	**99,5**	**915,7**	
День 3	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**1350**	**44,56**	**71,3**	**269,1**	**1745,2**	
Четвег	Суп молочный с крупой	200	5,0	6,3	18,5	150,4	**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:	**500**	**13,6**	**14,8**	**74,4**	**545,4**	
Обед	Суп картофельный с рыб.консервами	200	4,9	1,3	13,8	92	**140**
	Рис отварной	150	1,2	6,1	32,6	76	**511/3**
	Котлета	90	8,8	8,1	9,0	146,2	**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	60	0,9	0,1	5,5	25	**32**
	ИТОГО:	**810**	**21,3**	**21,4**	**92,8**	**543,3**	
День 4	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**1310**	**34,9**	**36,2**	**167,2**	**1088,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Номер рецепту-ры
			Б	Ж	У		
Неделя II	Каша вязкая пшено	150	5,8	3,6	22,2	148,5	**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:	**550**	**15,3**	**9,4**	**79,7**	**527**	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,3	8,0	70,4	**124**
	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109	**520**
	Печень по строгановски	100	13,9	11,50	5,54	162	**431**
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	**685**
	Морковь отварная порционная	60	0,8	2,5	5,01	41,3	**523**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**820**	**22,8**	**22,5**	**73,55**	**567,9**	
День 5	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**1370**	**38,1**	**31,9**	**153,25**	**1094,9**	
Субб.	Оладьи	200	14,5	14	91,3	560	**733**
Завтрак	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	160	**692**
	Банан	100	1,5	-	21	91	**ТТН**
	Пряники	50	2,4	1,4	38,8	110	**ТТН**
	ИТОГО:	**550**	**19,8**	**16,9**	**176,5**	**921**	
Обед	Суп Крестьянский с крупой	200	1,9	4,1	11,2	92	**134**
	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	220,5	**322**
	Гуляш	90	10,0	25,6	3,5	284,4	**430**
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	**686**
	Капуста тушеная	60	1,2	2,3	5,4	47,2	**214**
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	127,2	**ТТН**
	ИТОГО:	**760**	**22,8**	**38,8**	**95,9**	**831,3**	
День 6	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**	**1310**	**42,6**	**55,7**	**272,4**	**1752,3**	