

МКОУ - Кирзинская СОШ

Примерное
перспективное
меню

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Т.В.Снегурова

Категория обучающихся

начальные классы

26 августа 2026 года

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,9	5,4	5,3	80,7	54-1с	26,5
			2 блюдо	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	19,3	13,2	3,4	210,2	54-12р	42,7
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г	13,4
			напиток	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	54-31хн	13,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	пром	1,75
			фрукты	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	68	пром	25,5
			итого		890	32,3	24,4	93,4	733,5		128,15
1	1	Итого за день:			890	32,3	24,4	93,4	733,5		128,15
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з	20,59
			2 блюдо	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-6м	34,78
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	4,9
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн	18,07
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	пром	1,75
			соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93	54-4соус	3,8
			кисломол.	Снежок 2,5%	150	4,1	3,8	16,2	114,8	пром	43
			итого		770	36	38	111,9	933,2		132,09
1	2	Итого за день:			770	36	38	111,9	933,2		132,09
1	3	Обед	1 блюдо	Суп гороховый	250	6,3	3,2	18,2	127	54-25с	23,95
			напиток	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	54-10гн	9,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Батон нарезной	35	2,6	1	18	91,6	пром	1,75
			конд.изд.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140	пром	16
				Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	54-4о	22,3
			итого		710	31,9	31,2	94,1	785,3		78,9
1	3	Итого за день:			710	31,9	31,2	94,1	785,3		78,9
1	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,2	1,9	15,1	90,8	54-24с	22,5
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-2м	34
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	54-5г	10,67
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	54-23гн	19,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб бородинский	35	2,4	0,5	13,9	69,3	пром	1,75
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	19
			соус	Соус красный основной	50	1,1	1,1	4,3	31,7	54-3соус	9,33
			итого		860	34,5	28,1	113,2	842,4		121,95
1	4	Итого за день:			860	34,5	28,1	113,2	842,4		121,95
1	5	Обед	напиток	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн	18,98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			гор.блюдо	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	21,8	162,3	54-18к	20,62
			выпечка	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	15,7	314,5	54-4т	30,48
			кисломол.	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	пром	63
			итого		885	44,8	25,4	91,1	772,5		138,28
1	5	Итого за день:			885	44,8	25,4	91,1	772,5		138,28
2	1	Обед	закуска	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з	25,72
			2 блюдо	Голубцы ленивые	120	10,1	9,2	7,7	154	54-3м	41,9
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	5,8
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	54-3гн	4,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб украинский	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром	2
			фрукты	Банан	200	3	1	42	189	пром	36
			итого		850	25,3	16,2	124,8	746,6		121,52
2	1	Итого за день:			850	25,3	16,2	124,8	746,6		121,52

2	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	10,22
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-7м	48,2
			гарнир	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г	9,6
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	54-23гн	19,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	пром	1,75
			кисломол.	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	50,1	пром	9,3
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	19
			итого		770	43,6	23,6	100,4	786,7		122,77
2	2	Итого за день:			770	43,6	23,6	100,4	786,7		122,77
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с	25,35
			2 блюдо	Рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,1	163	54-22м	47,93
			гарнир	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г	13,4
			напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	54-4гн	12,36
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлебцы ржаные	50	5,5	1,5	32	163,5	пром	2,5
			итого		785	33,3	19,6	104,9	728,8		106,74
			Итого за день:		785	33,3	19,6	104,9	728,8		106,74
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	5,4	9,7	98,9	54-22с	21,66
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-4м	34
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	4,5	4,4	26,6	164,2	54-10г	13,5
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	6,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	пром	1,75
			кисломол.	Ряженка 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	пром	30,85
			соус	Соус белый основной	50	0,8	1,8	2	27,3	54-2соус	5,5
			итого		910	34,6	32	103,4	839,7		118,86
2	4	Итого за день:			910	34,6	32	103,4	839,7		118,86
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з	29,15
3	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	54-14з	13,2
			2 блюдо	Биточек из говядины	120	21,9	20,9	19,7	354,3	54-6м	34,78
			гарнир	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	54-3г	20,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	2
			итого		700	40,3	36,2	127,4	996,7		80,88
3	1	Итого за день:			700	40,3	36,2	127,4	996,7		80,88
3	2	Обед	2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	198,1	54-16м	40,35
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	54-8г	24,61
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	54-23гн	19,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	16,9
			кисломол.	Снежок 2,5%	150	4,1	3,8	16,2	114,8	пром	32,3
			итого		775	30,4	30	82,7	719,2		138,86
3	2	Итого за день:			775	30,4	30	82,7	719,2		138,86
3	3	Обед	1 блюдо	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	54-18с	17,46
			2 блюдо	Котлета рыбная (минтай)	120	16,9	3,2	10,3	137,2	54-3р	32,51
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г	13,4
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	12,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	пром	1,75
				Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	54-1з	29,8
			итого		780	37,6	24,9	104,1	789,7		112,25
3	3	Итого за день:			780	37,6	24,9	104,1	789,7		112,25
3	4	Обед	закуска	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з	5,6
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с	16,64
			выпечка	Круассан	100	6,7	2	55,9	267,8	пром	37
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	пром	1,75
			кисломол.	Творожок детский	150	16,5	7,5	28,8	248,7	пром	37
			напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	17,42
			итого		780	35,1	19,4	140,5	876,2		120,61
			Итого за день:		780	35,1	19,4	140,5	876,2		120,61
3	5	Обед	напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн	6,4
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	пром	1,75
				Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,3	9,1	40,5	277,2	54-15к	25,19
			гор.блюдо								
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	пром	34
			выпечка	Ватрушка творожная	90	14,8	18,5	27	334,2	54-1в	20,92
			кисломол.	Йогурт 2,5%	150	6,2	2,3	8,9	80,3	пром	58,5

			итого		875	34	30,9	121,6	901,2		146,76
3	5		Итого за день:		875	34	30,9	121,6	901,2		146,76
4	1	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с	25,35
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб бел.	Батон простой	35	2,8	0,4	17,2	83,1	пром	1,75
				Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	54-1з	29,8
			конд.изд.	Батончик злаковый	40	2,8	5,2	24,3	154,8	пром	32
			кисломол.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром	18,6
			итого		805	30,1	29,9	106	813,1		118,3
4	1		Итого за день:		805	30,1	29,9	106	813,1		118,3
4	2	Обед	2 блюдо	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7	54-9м	78,5
			напиток	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8	54-12хн	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб бел.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95	пром	2
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром	19
			кисломол.	Бифидок 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	пром	35
			конд.изд.	Повидло абрикосовое	50	0,2	0	32	128,6	пром	13,79
			итого		745	32,1	24,2	110	786,6		171,49
4	2		Итого за день:		745	32,1	24,2	110	786,6		171,49
4	3	Обед	1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7,1	5,8	13,5	134,8	54-5с	31,18
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	54-3гн	4,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			хлеб черн.	Хлебцы ржаные	35	3,9	1,1	22,4	114,5	пром	1,75
			выпечка	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	пром	25
			фрукты	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1	пром	32,4
			итого		750	24,6	22,2	149,9	896,8		100,03
4	3		Итого за день:		750	24,6	22,2	149,9	896,8		100,03
4	4	Обед	1 блюдо	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	54-18с	27,46
			2 блюдо	Курица отварная	150	48,2	3,6	1,6	232,2	54-21м	40,84
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	4,5	4,4	26,6	164,2	54-10г	23,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлебцы ржаные	40	4,4	1,2	25,6	130,8	пром	2
			напиток	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	54-20гн	6,67
			итого		780	62,2	13,9	85,9	718,3		106,17
4	4		Итого за день:		780	62,2	13,9	85,9	718,3		106,17
4	5	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з	6,05
			2 блюдо	Котлета рыбная (минтай)	120	16,9	3,2	10,3	137,2	54-3р	32,51
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	4,9
			напиток	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9	54-24хн	16,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	пром	5,2
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	пром	38
			итого		805	30,1	20,6	101,6	712,5		103,36
4	5		Итого за день:		805	30,1	20,6	101,6	712,5		103,36
			Среднее значение за период:		802,25	36,02	25,27	109,30	808,87		119,87