

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кесовогорская средняя общеобразовательная школа  
имени дважды Героя Советского Союза А.В.Алелухина

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ

Кесовогорская СОШ





О.В.Ляшова

Приказ № 119 от 1.11. 2022г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
НА 10 ДНЕЙ  
МБОУ Кесовогорская СОШ  
( 7-11 лет ; 12 лет и старше)**

пгт Кесова Гора, 2022г

# Категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон : осенне-зимний

1 НЕДЕЛЯ

№ рец. № тех. карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>1 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
72	Каша рисовая на молоке с маслом и с сахаром	150/5/10	3,96	2,32	24,08	114,2	0,02	0,02	-	4,5	0,34
8	Хлеб пшеничный	40	0,80	2,40	16,70	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
16\693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,56	0,5	-	2,06	158,70	0,67
386	ЙОГУРТ	95	5,0	5,8	8,0	106,00	0,1	-	1,4	240,0	0,2
						744,56					
	<b>ОБЕД</b>										
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,0	7,10	17,50	174,30	0	0	2,6	36,5	1,2
302	Греча отварная	150	115,49	0,68	1,12	872,07	-	0,13	-	164,0	1,44
290	Курица отварная с овощами	80	7,32	15,56	7,2	158,13	0,05	0,01	0,88	17,6	0,88
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,31
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
						1407,3					
	<b>ИТОГО</b>					2151,86					
	<b>2 ДЕНЬ</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
47	Овощи порционные	60	3,02	1,04	5,12	51,73	0,02	-	11,96	31,53	0,41
312	Пюре картофельное	150	25,07	3,51	5,69	261,03	0,05	0,26	1,52	168,89	0,38
11/229	Рыба тушёная с овощами	80	3,31	6,3	3	66,22	0,04	0,04	1,89	28,39	0,53
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	0	0	15,2	1,05



304	Рис отварной	150	14,61	8,73	75,00	447,71	0,59	0,16	-	187,68	4,78
609	Котлета особая	80	14,6	19,8	15,0	261,1	0,1	0,2	0,5	31,9	2,1
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
9/1	Бутерброд маслом	40/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
867	Компот из изюма	200	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80,00	4,88	0,25
454	Пирожок с повидлом	60	1,4	3,45	33,33	159,60	0,06	0,03	0,02	11,64	0,81
386	ЙОГУРТ	95	5,0	5,8	8,0	106,00	0,1	-	1,4	240,0	0,2
						1213,79					
	<b>ОБЕД</b>										
206	Суп картофельный с горохом на мясном бульон	200	10,7	14,5	21,1	158,37	0,3	0,1	5,7	47,6	3,2
438	Омлет натуральный	150	32,10	22,60	3,12	280,00	-	-	0,28	123,16	2,98
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0,04	24,76	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
						604,97					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1818,76					
	<b>5 ДЕНЬ</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
3/4	Каша манная на молоке с маслом и сахаром	150/5/5	1,23	2,27	16,23	197,11	0,04	-	0,16	57,8	0,24
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,00	16,00	70,00	335,49					
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
386	ЙОГУРТ	95	5,0	5,8	8,0	106,00	0,1	-	1,4	240,0	0,2
42/368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
						677,36					
	<b>ОБЕД</b>										
187	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	11,0	9,9	10,0	186,2	-	0,1	16,0	59,7	1,9
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
37/492	Плов из птицы	150	13,86	14,5	25,09	285,00					
						582,36					
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>					1259,75					

	<b>6 ДЕНЬ</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
4/297	Каша «Дружба»	150	8,6	6,2	42,7	284,3	0,1	-	0,19	122,98	0,1	
8	Хлеб пшеничный	40	0,8	2,4	16,7	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01	
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25	
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,	335,49	0,2	0,5	0	250,0	2,0	
209	Яйцо варёное	40	4,6	5,10	0,30	63,00	0,03	-	-	22,0	1,0	
42/368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3	
						806,29						
	<b>ОБЕД</b>											
217	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	9,0	7,1	17,5	139,44	-	-	2,6	36,5	1,2	
304	Рис отварной	150	14,61	8,73	75,00	447,71	0,59	0,16	-	187,68	4,78	
637	Курица отварная с овощами	80	7,32	15,56	7,2	158,13	0,05	0,01	0,88	17,6	0,88	
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,13	
12/685	Чай с сахаром	200	30,6	8,9	26	58,00	0	0	6,0	11,6	0,34	
						817,68						
	<b>ИТОГО</b>					1623,97						
	<b>7 ДЕНЬ</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
90/379	Жаркое по- Домашнему	150	15,56	15,7	11,71	313,55	0,3	0,3	5,54	32,4	3,0	
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0,04	24,76	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18	
47	Овощи порционные	60	3,02	1,04	5,12	51,73	0,02	-	11,96	31,53	0,41	
386	ЙОГУРТ	95	5,0	5,8	8,0	106,00	0,1	-	1,4	240,0	0,2	
						637,88						
	<b>ОБЕД</b>											
206	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	10,7	14,5	21,1	194,96	0,3	0,1	5,7	47,6	3,2	
312	Пюре картофельное	150	25,07	3,51	5,69	261,03	0,04	0,26	1,52	170,3	0,38	
										9		
321	Капуста тушеная из свеж.капусты	60	1,16	1,13	3,54	27,79	0,02	0,02	24,19	27,98	0,35	



1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
47	Овощи порционные	100	5,0	1,73	8,53	86,21	0,03	-	19,93	52,55	0,68
						381,21					
	<b>ИТОГО</b>					993,23					
	<b>10 ДЕНЬ</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
309	Макароны отварные	150	9,35	8,77	57,93	336,51	0,16	0,03	-	1,55	1,55
35/413	Сосиска отварная	80	6,48	5,23	11,05	139,21	0,07	-	0,99	12,44	0,93
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
386	Йогурт	95	5	5,8	8,0	106,00	0,1	-	1,4	240,0	0,2
						821,98					
	<b>ОБЕД</b>										
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
21/71	Винегрет овощной	150	18,81	2,48	22,65	171,92	-	-	14,46	42,45	0,78
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
						343,42					
	<b>ИТОГО</b>					1265,40					
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 1 ДЕНЬ</b>					1578,92					

# Категория: Учащиеся 12 до 17 лет

Сезон : осенне-зимний

## 1 НЕДЕЛЯ

№ рец. № тех. карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>1 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
72	Каша рисовая на молоке с маслом и с сахаром	200/5/10	4,07	3,09	32,09	177,00	0,03	0,02	-	5,7	0,45
8	Хлеб пшеничный	40	0,80	2,40	16,70	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
16\693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,56	0,5	-	2,06	158,70	0,67
						775,75					
	<b>ОБЕД</b>										
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,0	7,10	17,50	174,30	0	0	2,6	36,5	1,2
302	Греча отварная	180	115,49	0,68	1,12	1046,48	-	0,13	-	164,0	1,44
290	Курица отварная с овощами	100	22,45	12,75	1,40	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,31
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
	<b>Выпечка</b>										
						1681,92					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					2457,67					
	<b>2 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
47	Овощи порционные	100	3,02	1,04	5,12	51,73	0,02	-	11,96	31,53	0,41
312	Пюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,91	4,3
11/229	Рыба тушёная с овощами	100	4,14	7,88	3,74	82,78	0,06	0,06	2,36	35,49	0,66
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	0	0	15,2	1,05

12/685	Чай с сахаром	200	30,6	8,9	26	58	0	0	6,0	11,6	0,34
						728,16					
	<b>ОБЕД</b>										
197	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	11,2	10,8	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
309	Макароны отварные	180	16,83	15,79	104,27	504,77	0,29	0,05	-	2,79	2,79
34/437	Гуляш из говядины	100	13,87	7,54	6,24	156,9	0,09	-	0,72	9,78	2,08
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,31
16\693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,56	0,5	-	2,06	158,70	0,67
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	0	0	52,2	0,65
						1271,63					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1999,79					
	3 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
469	Запеканка Творожная со сгущ.молоком	180/20	27,84	18,00	32,40	279,00	0,09	0,39	0,74	226,4	0,85
42/368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,31
2\8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
13/648	Кисель	200	0,0	0,0	15,30	49,60	0,02	-	5,6	3,2	0,0
	Молоко порционное	200	7,2	6,4	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
						908,49					
	<b>ОБЕД</b>										
169	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250/12	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
312	Пюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,91	4,3
83/354	Рыба тушеная с овощами	100	4,14	7,88	3,74	82,78	0,06	0,06	2,36	35,49	0,66
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34
174/139	Выпечка (пирожок с яблоками)	80	10,69	10,4	4,47	153,59	0,06	0,25	-	40,16	1,66
						1067,52					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1976,01					
	4 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
304	Рис отварной	180	17,53	10,5	90,0	537,25	0,70	0,14	-	168,91	4,3



	<b>ЗАВТРАК</b>											
4/297	Каша «Дружба»	200	8,6	6,2	42,7	284,3	0,1	-	0,19	122,9	0,1	
8	Хлеб пшеничный	40	0,8	2,4	16,7	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01	
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25	
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,	335,49	0,2	0,5	0	250	2,0	
209	Яйцо варёное	40	4,6	5,10	0,30	63,00	0,03	-	-	22,0	1,0	
						806,37						
	<b>ОБЕД</b>											
217	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	9,0	7,1	17,5	174,3	-	-	2,6	36,5	1,2	
302	Греча отварная	180	115,49	0,68	1,12	1046,48	-	0,13	-	164,0	1,44	
637	Курица отварная с овощами	100	9,15	19,45	9,0	158,13	-	-	0,6	44,00	2,3	
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
17/399	Сок фруктовый	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3	
						1490,07						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					2296,44						
	7 день											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
90/379	Жаркое по- Домашнему	200	19,71	19,22	14,83	313,55	0,3	0,3	5,54	32,4	3,0	
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0,04	24,76	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18	
47	Овощи порционные	60	3,02	1,04	5,12	51,73	0,02	-	11,96	31,53	0,41	
454	Пирожок с повидлом	60	1,4	3,45	33,33	159,60	0,06	0,03	0,02	11,64	0,81	
						691,48						
	<b>ОБЕД</b>											
206	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	10,7	14,5	21,1	243,7	0,3	0,1	5,7	47,6	3,2	
312	Пюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,9	4,3	
321	Капуста тушенная из свеж.капусты	100	1,93	1,88	5,9	46,31	0,03	0,03	40,32	46,63	0,59	
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
14/692	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,24	25,03	118,80	0,02	-	0,45	69,2	0,35	
						899,66						

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1591,14</b>						
	<b>8 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
33\489	Рагу из птицы	200	14,56	9,08	20,3	296,5	-	-	12,35	32,59	1,68	
70	Солёный огурец	60	0,05	0,4	0,85	5,45	0,01	-	1,75	11,50	0,30	
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
16/693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,5	0,05	-	2,06	158,7	0,67	
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0	
42/368	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3	
						<b>931,34</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
169	Борщ с капустой на мясном бульоне	250	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5	
90/379	Жаркое по- Домашнему	200	19,1	25,0	25,1	313,55	0,3	0,3	13,9	32,4	3,0	
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34	
60/410	Булка творожная	70	5,05	10,0	40,49	238,46	0,33	0,41	0,24	70,61	0,95	
						<b>845,91</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1777,25</b>						
	<b>9 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Пюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,9	4,3	
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25	
	Молоко порционное	200	7,2	6,4	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8	
42/440	Булка творожная	70	5,05	10,0	40,49	238,46	0,33	0,41	0,24	70,61	0,95	
						<b>1013,99</b>						
	<b>ОБЕД</b>											
197	Рассольник на мясном бульоне	250	11,2	10,8	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3	
265	Плов из говядины	200	14,04	16,97	16,76	257,21	0,52	0,11	0,92	27,96	2,0	
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25	
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
47	Овощи порционные	100	5,0	1,73	8,53	86,21	0,03	-	19,93	52,55	0,68	

						646,72						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1660,71						
	<b>10 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
21/71	Винегрет овощной	60	10,68	1,2	12,6	68,76	0,01	-	8,83	25,6	0,21	
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05	
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3	
386	Йогурт	95	5	5,8	8,0	106,00	0,1	-	1,4	240,0	0,2	
						415,02						
	<b>ОБЕД</b>											
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5	
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13	
309	Макаронны отварные	180	16,83	15,79	104,27	504,77	0,29	0,05	-	2,79	2,79	
35/413	Сосиска отварная	100	8,11	6,54	12,4	174,02	0,09	-	1,24	15,55	1,41	
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3	
454	Пирожок с повидлом	60	1,4	3,45	33,33	159,60	0,06	0,03	0,02	11,64	0,81	
						1113,05						
	<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ 1 ДЕНЬ:</b>					1929,20						