

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



Утверждаю
Директор МБОУ

Кесовогорская СОШ

О.В.Ляшова

Приказ № 146 от 21.08.2026 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На 10 ДНЕЙ

МБОУ Кесовогорская СОШ

(7-11 лет)

пгт. Кесова Гора 2026 год

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	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	1 день										
	ЗАВТРАК										
168	Каша пшенная на молоке с маслом и сахаром	150/5/5	4,27	4,86	24,48	159,0	0,11	0,01	-	11,8	1,01
2/8	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
8	Бутерброд с сыром	30/20	7,3	1,0	24,0	160,4	0,2	0,5	-	250,0	2,0
16/693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,5	-	2,06	16,0	2,20
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						629,66					
	ОБЕД										
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,68	7,2	14	139,44	0	0	2,6	36,5	1,2
304	Рис отварной	150	8,73	9,74	36,68	447,7	0,59	0,120	-	140,7	3,59
290	Курица отварная с овощами	90	17,5	8,23	8,1	177,8	0,05	0,01	0,88	17,6	0,88
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	14	0,31
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
						931,5					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1561,16					
	2 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	150	8,73	9,74	36,68	447,7	0,59	0,120	-	140,7	3,59

83	Рыба тушеная с овощами	90	6,94	3,37	1,93	66,2				0,054	0,046	10,6	30,0	1,05
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6				0,05	-	-	7	0,16
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0				0,04	-	25,0	34,0	0,3
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6				0,06	0,25	0	40,16	1,66
						871,1								
	ОБЕД													
311	Суп картофельный с горохом	200	11,6	8,56	16,88	195,0				0,3	0,1	5,7	47,6	3,2
33/490	Рагу из птицы	150	6,81	10,36	18,0	272,0				0,09	0,08	9,69	24,4	1,21
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1				0,05	0,05	-	52,2	0,65
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,8	94,20				0,01	0	1,08	6,40	0,18
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6				0,1	-	-	14	0,31
						798,9								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1670,0								
	3 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
469	Запеканка Творожная со сгущенным молоком	150/20	34,94	16,2	30,14	333,6				0,09	0,39	0,74	226,4	0,85
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1				0,05	0,05	-	52,2	0,65
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0				0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6				0,10	0,08	1,30	125,7	0,13
												8		
						683,3								
	ОБЕД													
169	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200/9,6	8,24	5,52	9,84	130,80				-	0,1	12,9	71,1	2,5
1011	Пельмени отварные с сливочным маслом	150/3	14,26	15,16	16,0	276,93				0,21	0,10	0	22,2	1,095

	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	18,0	120,0	0,05	0,03	-	17,4	1,26
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	-	-	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	14	0,31
						751,0					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1434,3					
	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,7	261,03	0,05	0,26	1,52	168,8	0,38
609	Котлета особая мясная	90	20,1	21,9	36,0	391,6	0,1	0,2	0,5	31,9	2,1
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
1014	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
						1013,00					
	ОБЕД										
211	Суп рыбный	200	21,1	0,24	3,69	110,0	0,041	0,024	1,55	17,29	0,50
438	Омлет натуральный	150	22,60	32,10	3,12	280,00	-	-	0,28	123,1	2,98
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	28,4	250,20	0,05	0,03	-	17,4	1,26
						806,8					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1819,8					
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,4	3,8	14,4	133,0	0,03	0,03	-	11	0,06
8	Бутерброд с сыром	30/20	7,3	1,0	24,0	160,4	0,2	0,5	-	250,0	2,0

389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
	Йогурт	95	5,08	4,60	0,28	120,0	0,03	-	-	22,0	1,0
						498,4					
	ОБЕД										
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,68	7,2	14	139,44	0	0	2,6	36,5	1,2
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
203	Макаронны отварные	150	9,86	10,5	65,1	504,77	0,15	0,08	0,47	193,6	1,45
290	Курица отварная с овощами	90	17,5	8,23	8,1	177,8	0,05	0,01	0,88	17,6	0,88
						1015,61					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1514,00					
	6 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
168	Каша вязкая рисовая с маслом	150/5	2,32	3,96	24,08	142,0	0,02	0,02	-	4,5	0,34
2/8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,05	-	1,3	125,7	0,13
8	Бутерброд с сыром	30/20	7,3	1,0	24,0	160,4	0,2	0,5	-	250,0	2,0
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						608,7					
	ОБЕД										
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,68	7,2	14	139,44	0	0	2,6	36,5	1,2
203	Макаронны отварные	150	9,86	10,5	65,1	504,77	0,15	0,08	0,47	193,6	1,45
290	Курица отварная с овощами	90	17,5	8,23	8,1	177,8	0,05	0,01	0,88	17,6	0,88

7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
						988,61					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1597,30					
	7 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,7	261,03	0,05	0,26	1,52	168,038	
124/66	Котлета рыбная	90	8,21	2,81	8,88	91,18	0,124	0,116	6,0	35,1	1,33
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,1	1,66
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
47	Овощи порционные	60	0,96	3,06	4,94	52,6	0,02	-	11,96	31,5	0,41
										3	
						735,01					
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/9,6	7,9	8,8	18	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
37/492	Плов из птицы	150	14,5	13,86	25,1	285,00	0,18	0,08	0,28	71,2	1,24
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,8	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
						780,4					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1514,40					
	8 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
33/490	Рагу из птицы	150	6,81	10,36	18,0	272,0	0,09	0,08	9,69	24,4	1,21
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16

16/693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,5	-	2,06	16,0	2,20
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						678,16					
	ОБЕД										
169	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200/9,6	8,24	5,52	9,84	130,80	-	0,1	12,9	71,1	2,5
204	Макароны с сыром	150/22	15,09	10,33	64,4	397,20	18,6	0,23	0,47	193,1	1,45
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	-	-	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	18	120,0	0,05	0,03	-	17,4	1,26
						871,26					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1549,40					
	9 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
90/379	Жаркое по Домашнему	150	15,17	15,56	111,71	287,54	0,1	0,2	5,34	19,5	2,9
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,00	4,88	0,25
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,1	1,66
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
47	Овощи порционные	60	0,96	3,06	4,94	108,7	0,02	-	11,96	31,5	0,41
									3		
						706,32					
	ОБЕД										
318	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	8,64	8,96	16,0	194,72	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
13	Оладьи со сгущенным молоком	150/25	11,0	10,5	62,0	420,0	0,03	0,02	-	1,25	12,3
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,6	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						901,32					

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								1607,60								
	10 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
302	Греча отварная	150	0,57		96,24	0,93			740,85	-	0,13	-			164,144 0		
335	Сосиска отварные	90	5,23		6,48	11,5			139,25	0,055	0,121	-			99	1,09	
7	Хлеб ржаной	60	3,25		0,6	0,6			108,6	0,05	-	-			7	0,16	
389	Сок фруктовый	200	1		0	20,2			85,0	0,04	-	25,0			34,0	0,3	
									1073,7								
	ОБЕД																
187	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/9,6	7,9		8,8	8			163,5	-	0,1	12,9			71,1	2,5	
7	Хлеб ржаной	60	3,25		0,6	0,6			108,6	0,05	-	-			7	0,16	
21/71	Винегрет овощной	150	2,48		18,81	22,65			171,92	-	-	14,46			42,4	0,78	
															5		
209	Яйцо варёное	40	5,08		4,60	0,28			63,00	0,03	-	-			22,0	1,0	
	Кондитерское изделие	100	4,5		5,88	28,4			250,20	0,05	0,03	-			17,4	1,26	
389	Сок фруктовый	200	1		0	20,2			85,0	0,04	-	25,0			34,0	0,3	
									842,22								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								1915,90								
	СРЕДНЯЯ ЗА 1 ДЕНЬ								1618,39								