

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 №137 от 08 . 08 .2026 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На 10 ДНЕЙ

МБОУ Кесовогорская СОШ

(12 лет и старше)

пгт. Кесова Гора 2026 год

304	Рис отварной	180	10,4	15,0	40	537,24	0,02	--	14,35	37,83	0,49
83	Рыба тушенная с овощами	100	7,71	3,74	2,14	73,55	0,06	0,05	11,77	33,33	1,16
7	Хлеб ржаной	100	6,6	1,20	2,30	181,0	0,02	-	-	35	1,05
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
						1039,98					
	ОБЕД										
311	Суп картофельный с горохом	250	14,5	10,7	21,1	243,75	0,37	0,12	7,12	59,5	4
33/490	Рагу из птицы	180	8,17	14,83	20,52	326,41	0,10	0,011	11,62	29,32	1,45
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	6,6	1,20	2,30	181,0	0,02	-	-	35	1,05
						974,46					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2014,44					
	Здень										
	ЗАВТРАК										
469	Запеканка Творожная со сгущенным молоком	180/20	41,92	19,4	36,16	400,32	0,09	0,39	0,74	226,4	0,85
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,10	0,08	1,30	125,7	0,13
										8	
						749,9					
	ОБЕД										
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
90/379	Жаркое по- Домашнему	200	19,71	19,22	14,83	313,55	0,3	0,3	5,54	32,4	3,0
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66

377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	-	-	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
						936,31					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1686,21					
	4 день ЗАВТРАК										
312	Пюре картофельное	180	4,21	30,78	6,82	313,23	0,05	0,019	1,81	204,4	0,45
609	Котлета особая	100	24,33	33,0	25	435,5	0,17	0,33	0,83	53,17	3,5
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
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
						1181,53					
	ОБЕД										
211	Суп рыбный	250	26,37	0,3	4,61	130,4	0,051	0,03	1,93	21,61	0,625
18/204	Макаронны с сыром	180/35	15,87	12,24	72,0	470,43	-	0,120	-	140,5	3,57
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						959,83					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2141,36					
	5 день										
120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,27	4,55	17,2	159,6	0,05	0,05	-	15	0,09
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
						525,0					

7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
47	Овощи порционные	100	1,60	5,10	8,23	181,17	0,06	-	13,01	35,8	0,67
										7	
						877,20					
	ОБЕД										
318	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/12	11,2	10,8	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
1011	Пельмени отварные с сливочным маслом	180/5	16,3	17,8	18,1	332,31	0,25	0,12	0	26,7	1,31
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,6	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						922,21					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1799,40					
	10 день										
	ЗАВТРАК										
21/71	Винегрет овощной	150	2,48	18,81	22,65	171,92	-	-	14,46	42,4	0,78
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	-	22,0	1,0
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	28,4	250,20	0,05	0,03	-	17,4	1,26
						751,12					
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/12	11,0	9,9	10,0	204,37	-	0,1	16,0	59,7	21,9
35	Сосиска отварные	90	5,23	6,48	11,5	139,25	0,055	0,121	-	99	1,09
302	Греча отварная	180	115,49	0,68	1,12	920,0	-	0,13	-	164,	1,44
										0	
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
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
						1693,22					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2444,34					
	ИТОГО СРЕДНЕЕ 1 ДЕНЬ:					2113,56					