

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы Н.А.Нестерок
Приказ №29 от 31.08.2026



Организация: МБОУ Советская СОШ Купинского района
Название меню: 27.10-дн. осенне-зимнее перспективное меню 7-11 лет 2026-2029гг
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.02.2029

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценнос ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	540	13,1	17,5	70,3	491,5
	Итого за день	540	13,1	17,5	70,3	491,5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
№2845	Винегрет	60	0,9	6,1	5,3	79,7
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	17,5	24,8	57,8	524,4
	Итого за день	550	17,5	24,8	57,8	524,4
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Повидло яблочное	35	0,1	0	22,8	91,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	12,2	16,3	70,6	477,5
	Итого за день	555	12,2	16,3	70,6	477,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Завтрак	505	29,8	28	65,2	631,8
	Итого за день	505	29,8	28	65,2	631,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Итого за Завтрак	575	16,4	14,9	68,8	475
	Итого за день	575	16,4	14,9	68,8	475
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
№ 40	Салат из моркови и яблок	60	0,7	3,2	5,9	54,9
№ 203	Гречка по-купчески	200	17,2	15,9	26,2	317
№ 294	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	520	21	19,5	68,2	532,9
	Итого за день	520	21	19,5	68,2	532,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	21	279,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
	Итого за Завтрак	505	35	11,3	72,3	531,6
	Итого за день	505	35	11,3	72,3	531,6

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
№9	салат из свежих огурцов	60	0,6	3,1	2,3	39,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7
54-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
№ 270	Какао с молоком	200	4,1	3,6	10,8	92,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	560	27,6	17	57,7	493,7
	Итого за день	560	27,6	17	57,7	493,7

Четверг, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
№ 281	Борщ сибирский с фрикадельками	250	9,3	10,3	9,5	167,8
№ 287	Кофейный напиток	200	3,6	3,1	10,8	85,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	530	20,5	25,6	44,3	489,1
	Итого за день	530	20,5	25,6	44,3	489,1

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
№182	Пюре овощное	150	2,9	4	10,9	91,8
№ 69	Рыба (минтай) запеченная	90	15,3	4	3,4	111,2
ДП-11н	Компот из яблок и апельсинов	200	0,3	0,1	11,3	47,6
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	24,4	11,4	69,4	479,8
	Итого за день	520	24,4	11,4	69,4	479,8

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	В1 мг
Средние показатели за Завтрак	536	21,75	18,63	64,46	512,73	0,24
Средние показатели за период	536	21,8	18,6	64,5	512,7	0,2

B2 мг	A мкг	рет.эп мкг	D мкг	C мг	Na мг
	0,38	210	0,55	24,71	600,55
	0,4	210	0,6	24,7	600,6
K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг
	330	280,68	84,36	332,17	4,57
	330	280,7	84,4	332,2	4,6
Se мкг	F мкг				
	28,19	182,76			
	28,2	182,8			