

Свердловская область  
Управление образованием  
городского округа Богданович  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Кунарская средняя общеобразовательная школа  
(МАОУ Кунарская СОШ)

Утверждаю:

Директор школы

МАОУ Кунарской СОШ

Е.А.Асочакова

«31» октября 2024г.



Примерное двухнедельное меню горячих  
завтраков и обедов для учащихся 7-11 лет  
МАОУ КУНАРСКОЙ СОШ

## ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МАОУ КУНАРСКАЯ СОШ с 7-11 лет

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	В1	С
<b>1 день</b>											
		Завтрак									
204	1	Макароны отварные	150	211	5,52	5,29	35,32	12,81	0,71	0,06	0
189	2	Биточки куриные	100	284,2	20	18	10,7	48,5	1,8	0,1	0,85
271	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	5	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
		Итого за приём	500	733,74	28,82	30,86	86,3	71,97	3	0,2	0,85
		Обед									
37	1	Суп картофельный с бобовыми	200	196,4	11,57	10,13	14,3	28,39	1,48	0,14	4,52
366	2	Птица отварная	100	119	6,5	5,9	9,4	39	1,8	0,04	0
196	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,8	8,73	5,43	45	23,81	4,25	23	0,09
271	4	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	710	798,44	31,54	21,94	118,69	103,46	8,22	23,24	7,56
		Итого за день	1210	1532,18	60,36	52,8	204,99	175,43	11,22	23,44	8,41

## 2 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав							
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C	
		Завтрак										
127	1	Запеканка рисовая с творогом	150	338,89	23,06	15,87	26,67	257,62	0,68	0,06	0,54	
	2	Сгущенное молоко	30	98,1	2,16	2,55	16,65	92,1	0,06	0,02	0,03	
258	3	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0	
	4	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0	
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0	
	6	Сок	200	96	1,4	0,02	24	16	0,04	0,02	4	
		Итого за приём	630	831,02	33,53	28,6	113,29	481,98	1,35	0,17	4,57	
		Обед										
119	1	Суп картофельный с рыбой	200	179,4	9,4	3,1	8,6	32,4	0,98	0,12	6,94	
163	2	Жаркое по домашнему	200	357,28	17,51	19,28	28,09	26,07	2,77	0,14	10,68	
271	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0	
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95	
	5	Огурец соленый порционно	40	6,4	1,12	0	0,21	0,52	0	0	0	
		Итого за приём	700	762,32	32,77	22,86	86,89	71,25	4,44	0,32	20,57	
		Итого за день	1330	1593,34	66,3	51,46	200,18	553,23	5,79	0,49	25,14	

### 3 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав							
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C	
		Завтрак										
105	1	Каша рисовая молочная	205	147,4	9,12	6,62	32,61	147,4	0,17	0,06	1,5	
243	2	Какао с молоком	200	126,25	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52	
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0	
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0	
	5	Фрукт	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	2,21	0,03	7	
		Итого за приём	555	477,35	16,28	17,32	85,12	285,66	3,94	0,16	9,02	
		Обед										
27	1	Борщ с капустой и картофелем	200	182,87	8,67	12,5	8,67	33,47	0,75	0,04	8,23	
325	2	Азу	100	184	13,3	12,7	4	15	1,89	0,02	1,4	
204	3	Макароны отварные	150	211	5,52	5,29	35,32	12,81	0,71	0,06	0	
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95	
255	5	Компот из сухих фруктов	200	126	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16	
		Итого за приём	710	844,27	32,61	30,97	105,4	87,76	4,33	0,19	62,74	
		Итого за день	1265	1321,62	48,89	48,29	190,52	373,42	8,27	0,35	71,76	

### 4 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав							
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C	
		Завтрак										
196	1	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,8	8,73	5,43	45	23,81	4,25	23	0,09	
271	2	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0	
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0	
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0	
374	5	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	175	12,1	9,7	9,8	107	0,86	0,06	0,4	
		Итого за приём	500	677,34	24,13	22,7	95,08	141,47	5,6	23,1	0,49	
		Обед										
139	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160,2	5,76	6,48	19,7	163,4	0,51	0,07	0,9	
173	2	Плов из отварной говядины	250	460	20,4	22,8	43,3	24	2,63	0,08	1,1	
271	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0	
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95	
		Итого за приём	710	839,44	30,9	29,76	112,99	199,66	3,83	0,21	4,95	
		Итого за день	1210	1516,78	55,03	52,46	208,07	341,13	9,43	23,31	5,44	

## 5 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	В1	С
		Завтрак									
227	1	Каша ячневая вязкая	205	221,2	7,24	6,64	33,12	154,4	0,9	0,11	1,26
243	2	Какао с молоком	200	126,25	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	5	Сыр	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	0,2	0,01	0,14
	6	Фрукт	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	2,21	0,03	7
		Итого за приём	575	622,75	19,04	23,24	85,63	468,86	4,87	0,22	8,92
		Обед									
36	1	Суп из овощей	200	169,02	8,69	16,08	8,36	22,61	0,57	0,05	6,84
299	2	Рыба тушеная в томате с овощами	100	73,5	9,7	1,6	4,7	24,2	0,52	0,04	1,4
202	3	Рис припущенный	150	207,9	3,62	4,76	36,76	8,61	0,61	0,03	0
277	4	Кисель	200	116,9	1,36	0	29,02	14,48	0,32	0	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	710	707,72	27,93	22,92	108,36	81,9	2,68	0,18	61,35
		Итого за день	1285	1330,47	46,97	46,16	193,99	550,76	7,55	0,4	70,27

## 6 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	В1	С
		Завтрак									
127	1	Запеканка рисовая с творогом	150	338,89	23,06	15,87	26,67	257,62	0,68	0,06	0,54
	2	Сгущенное молоко	30	98,1	2,16	2,55	16,65	92,1	0,06	0,02	0,03
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	5	Сок	200	96	1,4	0,02	24	16	0,04	0,02	4
		Итого за приём	630	831,02	33,53	28,6	113,29	481,98	1,35	0,17	4,57
		Обед									
34	1	Рассольник ленинградский	200	166,2	8,55	9,96	10,25	16,75	0,53	0,048	3,68
189	2	Биточки куринные	100	284,2	20	18	10,7	48,5	1,8	0,1	0,85
204	3	Макароны отварные	150	211	5,52	5,29	35,32	12,81	0,71	0,06	0
255	4	Компот из сухих фруктов	200	126	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	710	927,8	39,19	33,73	113,68	104,54	4,02	0,278	57,64
		Итого за день	1340	1758,82	72,72	62,33	226,97	586,52	5,37	0,448	62,21

**7 день**

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав							
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C	
		Завтрак										
93	1	Каша "Дружба" молочная	205	190,6	9,55	8,33	35,09	114,95	0,52	0,07	0,53	
243	2	Какао с молоком	200	126,25	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52	
	3	Повидло	20	52,4	0,08	0	13	2,8	0,26	0,002	0,1	
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0	
	5	Фрукт	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	2,21	0,03	7	
		Итого за приём	565	506,85	16,71	11,78	100,47	253,61	4,53	0,172	8,15	
		Обед										
49	1	Суп пюре из картофеля	250	240,8	8,2	5,2	41	108	1,5	0,1	6,9	
	2	Гренки	30	65,97	2,2	0,23	13,7	5,8	0,32	0,02	0	
171	3	Котлета из говядины	100	188	20,2	11,03	2,07	10,2	1,8	11,36	2	
210	4	Капуста тушёная	150	130,74	3,93	4,84	20,1	98,25	1,33	0,06	37,56	
247	5	Кисель	200	116,9	1,36	0	29,02	14,48	0,32	0	50,16	
	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95	
		Итого за приём	790	882,81	40,45	21,78	135,41	248,73	5,93	11,6	99,57	
		Итого за день	1355	1389,66	57,16	33,56	235,88	502,34	10,46	11,772	107,72	



## 8 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав							
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C	
		Завтрак										
167	1	Запеканка картофельная с мясом	200	300	22,8	15,7	17	30	3,44	0,2	11	
271	2	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0	
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0	
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0	
	5	Маффин	50	215,3	3,1	13,3	20,3	151,6	2,04	0,04	35	
		Итого за приём	500	753,84	29,2	36,57	77,58	192,26	5,97	0,28	46	
		Обед										
55	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	155,2	9,06	9,93	74,6	34,32	0,56	0,04	11,7	
196	2	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,8	8,73	5,43	45	23,81	4,25	23	0,09	
190	3	Курица в соусе с томатом	100	205	34,5	41,62	5,44	51,56	1,19	0,04	0,3	
272	4	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0	
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95	
		Итого за приём	710	843,24	57,03	57,46	175,03	121,95	6,69	23,14	15,04	
		Итого за день	1210	1597,08	86,23	94,03	252,61	314,21	12,66	23,42	61,04	

## 9 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав							
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C	
		Завтрак										
263	1	Макаронник с мясом	180	350	21,8	18,7	23,5	36	3,63	0,12	0,3	
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0	
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0	
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0	
	5	Фрукт	200	88	0,8	0,8	18,6	32,2	4,42	0,06	14	
		Итого за приём	630	736,03	29,51	29,66	88,07	184,46	8,62	0,25	14,3	
		Обед										
35	1	Свекольник	200	199,7	10,82	13,08	24,72	53,04	0,56	0,64	4,8	
146	2	Рыба запеченая	100	248,2	19,38	16,67	4,98	34,1	1,6	8,7	12	
216	3	Пюре картофельное	150	150,7	3,06	6,75	19,13	12	1,09	0,04	10,74	
271	4	Чай	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	0,82	0	0	
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95	
		Итого за приём	710	777	38,02	37,08	87,65	116,24	4,73	9,44	30,49	
		Итого за день	1340	1513,03	67,53	66,74	175,72	300,7	13,35	9,69	44,79	

**10 день**

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	В1	С
		Завтрак									
122	1	Омлет с сыром	150	245,63	17,9	19,69	16,06	103,43	2,52	0,08	0,21
	2	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
271	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	5	Сок	200	96	1,4	0,02	24	16	0,04	0,02	4
		Итого на приём	600	580,17	22,6	27,28	80,34	130,09	3,05	0,14	4,21
		Обед									
43	1	Суп картофельный с крупой	200	206,45	9,1	12,2	10,15	34	2,1	0,08	6,4
204	2	Макароны отварные	150	211	5,52	5,29	35,32	12,81	0,71	0,06	0
162	3	Гуляш из говядины	100	203,12	14,78	14,5	3,77	16,75	2,26	0,05	0,45
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
255	5	Компот из сухофруктов	200	126	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
		Итого за приём	710	886,97	34,52	32,47	106,65	90,04	6,05	0,26	59,96
		Итого за день	1310	1467,14	57,12	59,75	186,99	220,13	9,1	0,4	64,17
		Итого завтраки на 10 дней	5685	6750,11	253,35	256,61	925,17	2506,05	36,59	70,582	55,08
		Итого обеды на 10 дней	7170	8270,01	364,96	310,97	1150,75	1225,53	50,92	68,858	419,87
		ВСЕГО на 10 дней	12855	15020,12	618,31	567,58	2075,92	3731,58	87,51	139,44	474,95

В данной книге прошнуровано пронумеровано  
и скреплено печатью

*11 страницами*

листов

Директор *И.Сочакова*



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568830

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025