

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 12 лет и  
старше

МАОУ КУНАРСКОЙ СОШ

## ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МАОУ КУНАРСКАЯ СОШ с 12 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	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	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	550	804,2	30,66	32,63	98,09	76,25	3,27	0,22	0,85
		Обед									
37	1	Суп картофельный с бобовыми	250	245,56	14,47	12,66	17,88	35,49	1,85	0,18	5,65
366	2	Птица отварная	100	119	6,5	5,9	9,4	39	1,8	0,04	0
196	3	Каша гречневая рассыпчатая	200	351,7	11,64	7,24	60	31,7	5,6	0,03	10,2
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	810	935,5	37,35	26,28	137,27	118,45	9,94	0,31	18,8
		Итого за день	1360	1739,7	68,01	58,91	235,36	194,7	13,21	0,53	19,65

## 2 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энергетическая 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	250	224,5	40,5	3,9	10,8	40,5	1,23	0,15	8,67
163	2	Жаркое по домашнему	250	446,6	21,88	24,1	35,11	32,5	213,4	3,46	0,17
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	800	896,74	68,24	28,48	96,11	85,78	215,32	3,67	11,79
		Итого за день	1430	1727,76	101,77	57,08	209,4	567,76	216,67	3,84	16,36

### 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	250	262,6	11,1	8,27	40,76	184,27	0,21	0,08	1,87	
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	600	592,55	18,26	18,97	93,27	322,53	3,98	0,18	9,39	
		Обед										
27	1	Борщ с капустой и картофелем	250	228,59	10,7	15,63	10,84	41,84	0,94	0,05	10,81	
325	2	Азу	100	184	13,3	12,7	4	15	1,89	0,02	1,4	
204	3	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	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	810	960,45	36,48	35,87	119,36	100,41	4,79	0,22	65,32	
		Итого за день	1410	1553	54,74	54,84	212,63	422,94	8,77	0,4	74,71	

### 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	200	351,7	11,64	7,24	60	31,7	5,6	0,03	10,2	
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	550	765,24	27,04	24,51	110,08	149,36	6,95	0,13	10,6	
		Обед										
139	1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	200,25	7,2	8,1	24,6	204,2	0,63	0,08	1,12	
173	2	Плов из отварной говядины	300	552	24,48	27,4	52	28,8	3,16	0,1	1,32	
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	810	971,49	36,42	35,98	126,59	245,26	4,48	0,24	5,39	
		Итого за день	1360	1736,73	63,46	60,49	236,67	394,62	11,43	0,37	15,99	

## 5 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая 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	250	211,28	10,87	13,86	10,46	28,27	0,72	0,06	8,56	
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	200	277,2	4,82	6,34	49	11,48	0,73	0,05	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	810	819,28	31,31	22,28	122,7	90,43	2,95	0,21	63,07	
		Итого за день	1385	1442,03	50,35	45,52	208,33	559,29	7,82	0,43	71,99	

## 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	250	207,86	10,69	12,46	12,82	20,94	0,67	0,06	4,67
189	2	Биточки куринные	100	284,2	20	18	10,7	48,5	1,8	0,1	0,85
204	3	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	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	810	1039,92	43,17	38	128,04	113,01	4,43	0,31	58,63
		Итого за день	1440	1870,94	76,7	66,6	241,33	594,99	5,78	0,48	63,2

**7 день**

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энергетическая 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	200	174,32	5,24	6,46	26,9	131	1,78	0,08	50,08	
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	840	926,39	41,76	23,4	142,21	281,48	6,38	11,62	112,09	
		Итого за день	1405	1433,24	58,47	35,18	242,68	535,09	10,91	11,792	120,24	

## 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	250	375	28,5	19,63	21,3	37,5	4,3	0,25	13,75	
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	550	828,84	34,9	40,5	81,88	199,76	6,83	0,33	48,75	
		Обед										
55	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	194	11,32	12,42	93,28	42,91	0,71	0,05	13,88	
196	2	Каша гречневая рассыпчатая	200	351,7	11,64	7,24	60	31,7	5,6	0,03	10,2	
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	810	969,94	62,2	61,76	208,71	138,43	8,19	0,18	27,33	
		Итого за день	1360	1798,78	97,1	102,26	290,59	338,19	15,02	0,51	76,08	

**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	250	249,65	13,5	16,35	30,9	66,3	0,7	0,8	6	
146	2	Рыба запеченая	100	248,2	19,38	16,67	4,98	34,1	1,6	8,7	12	
216	3	Пюре картофельное	200	200,9	4,08	9	25,5	49,49	1,45	0,16	14,32	
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	810	877,15	41,72	42,6	100,2	166,99	5,23	9,72	35,27	
		Итого за день	1440	1613,18	71,23	72,26	188,27	351,45	13,85	9,97	49,57	

## 10 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав							
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C	
		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	250	208,06	11,3	15,25	12,68	42,5	2,6	0,1	8	
204	3	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	0	
162	3	Гуляш из говядины	100	203,12	14,78	14,5	3,77	16,75	2,26	0,05	0,45	
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95	
255	6	Компот из сухофруктов	200	126	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16	
		Итого за приём	810	959,04	38,56	37,29	120,97	102,82	6,82	0,3	61,56	
		Итого за день	1410	1539,21	61,16	64,57	201,31	232,91	9,87	0,44	65,77	
		Итого завтраки на 10 дней	5880	7098,67	265,78	265,77	964,41	2555,95	38,3	50,402	65,56	
		Итого обеды на 10 дней	8120	9355,9	437,21	351,94	1302,16	1443,06	268,53	26,78	459,25	
		ВСЕГО на 10 дней	14000	16454,57	702,99	617,71	2266,57	3999,01	306,83	77,182	524,81	

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