

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

Утверждаю:
Директор школы
МАОУ Кунарской СОШ
Е. А. Асочакова
«16» января 2026 г.



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

1 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		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	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	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	590,5	18,7	23,41	76,53	468,4	4,42	0,22	9,1
		Обед									
36	1	Суп из овощей	200	169,02	8,69	16,08	8,36	22,61	0,57	0,05	6,84
156	2	Тефтели рыбные	100	121,07	8,95	5,48	9,16	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	755,29	27,18	26,8	112,82	81,9	2,68	0,18	61,35
		Итого за день	1285	1345,79	45,88	50,21	189,35	550,3	7,1	0,4	70,45

2 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
204	1	Макароны отварные	150	211	5,52	5,29	35,32	12,81	0,71	0,06	0
243	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	3	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	4	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,2	3,32	0,05	10,5
	5	Сыр	25	89,5	5,8	7,4	0	220,25	0,25	0,1	0,02
		Итого за приём	565	554,1	18,26	16,51	83,5	376,56	5,37	0,28	11,22
		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	90	107,1	5,85	5,31	8,46	35,1	1,62	0,04	0
196	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,8	8,73	5,43	45	23,81	4,25	23	0,09
460	4	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	0,87	0,02	0,3
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	700	771,7	32,31	22,65	108,78	158,4	8,88	23,26	7,86
		Итого за день	1265	1325,8	50,57	39,16	192,28	534,96	14,25	23,54	19,08

3 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	378	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	404,66	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
162	2	Гуляш из говядины	100	203,12	14,78	14,5	3,77	16,75	2,26	0,05	0,45
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 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	494,7	9,1	0,4	64,17

4 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	250	224,3	11,8	3,88	10,8	40,5	1,23	0,15	8,68
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
		Итого за приём	710	800,82	34,05	23,64	88,88	78,83	4,69	0,35	22,31
		Итого за день	1340	1631,84	67,58	52,24	202,17	560,81	6,04	0,52	26,88

5 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	250	232,4	11,6	10,1	42,7	140,1	0,63	0,08	0,64
243	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	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	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	4,42	0,06	14
		Итого за приём	710	560,4	18,82	14,12	108,78	294,4	6,4	0,212	15,44
		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	90	169,2	18,18	9,9	1,8	9,18	1,6	10,2	1,8
210	4	Капуста тушёная	150	130,74	3,93	4,84	20,1	98,25	1,33	0,06	37,56
460	5	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	0,87	0,02	0,3
	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	780	811,11	38,67	21,95	117,62	292,33	6,28	10,46	49,51
		Итого за день	1490	1371,51	57,49	36,07	226,4	586,73	12,68	10,672	64,95

6 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
374	2	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	175	12,1	9,7	9,8	107	0,86	0,06	0,4
271	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0
	4	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
	5	Сыр	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	0,2	0,08	0,02
	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
		Итого за приём	520	748,94	28,77	28,6	95,08	317,67	5,8	23,18	0,51
		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	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	760	879,49	32,34	31,38	117,89	240,46	3,95	0,22	5,17
		Итого за день	1280	1628,43	61,11	59,98	212,97	558,13	9,75	23,4	5,68

7 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	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	3	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	4	Сыр	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	0,2	0,08	0,02
	5	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	4,42	0,06	14
		Итого за приём	665	494,6	20,9	16,54	85,69	475,1	5,88	0,27	16,22
		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	1375	1338,87	53,51	47,51	191,09	562,86	10,21	0,46	78,96

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	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	205	242,2	8,46	90,6	31,7	147,8	1,7	0,18	0,72
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	Сыр	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	0,2	0,01	0,14
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	6	Булочка "Детская"	50	179	3,64	6,26	26,96	13,7	0,65	0,06	0,03
		Итого за приём	525	790,83	23,65	112,92	104,63	453,96	3,12	0,32	0,89
		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
190	2	Курица в соусе с томатом	100	205	34,5	41,62	5,44	51,56	1,19	0,04	0,3
196	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,8	8,73	5,43	45	23,81	4,25	23	0,09
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	1235	1634,07	80,68	170,38	279,66	575,91	9,81	23,46	15,93

9 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
204	1	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	0
243	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	3	Сыр	30	107,4	6,96	8,85	0	264,3	0,3	0,12	0,02
	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	670	664,46	21,46	19,93	99,19	432,89	6,79	0,33	14,72
		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	1380	1441,46	59,48	57,01	186,84	549,13	11,52	9,77	45,21

10 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	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 куриные	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
		Итого завтраки на 10 дней	6090	6646,04	240,22	316,51	960,32	4187,6	43,53	25,292	81,45
		Итого обеды на 10 дней	7210	8297,69	365,92	318,13	1134,4	1372,45	52,3	67,778	372,07
		ВСЕГО на 10 дней	13300	14943,73	606,14	634,64	2094,72	5560,05	95,83	93,07	453,52

В данной книге пронумеровано
и скреплено печатью

Директор школы _____

