

Организация: МКОУ "Каргаполовская СОШ"

Название меню: начальные классы 2026-2027 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.05.2027



№	рецепт	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	эн.ценн
			г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
54-1з	Сыр	твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21к	Каша	вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао	с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Батон	простой	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Хлеб	бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак			600	24,5	22,9	84,3	641,2
Итого за день			600	24,5	22,9	84,3	641,2
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
54-8з	Салат	из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-12м	Плов	с курицей	240	32,7	7,7	39,9	360,4
54-3гн	Чай	с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб	пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб	бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак			550	37,4	14,5	70,4	561,6
Итого за день			550	37,4	14,5	70,4	561,6
Среда, 1 неделя							
Завтрак							
54-11г	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10м	Капуста тушеная	с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-3хн	Компот	из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб	пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб	бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак			600	29,1	28,1	74,2	666,4
Итого за день			600	29,1	28,1	74,2	666,4
Четверг, 1 неделя							
Завтрак							
54-25с	Суп	гороховый (вариант 2)	200	5,1	2,6	14,6	101,6
П/Ф	Вареники		150	16,9	8,4	22,1	232,2
Пром.	Сок	абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб	пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб	бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак			600	26,5	11,6	83,8	545,7

Итого за день		600	26,5	11,6	83,8	545,7
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Колбаса молочная	100	11,7	22,8	0,2	252,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак		500	20,9	28,3	74,5	636,7
Итого за день		500	20,9	28,3	74,5	636,7
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-6г	Сырники	100	19,6	5,7	14	186,1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак		520	33,5	17,4	78,7	605,5
Итого за день		520	33,5	17,4	78,7	605,5
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак		500	30,1	24,3	76,8	647,5
Итого за день		500	30,1	24,3	76,8	647,5
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3,1	5,5	13,2	114,8
П/Ф	Пельмени	100	8,5	13,2	23,7	247,3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак		550	15,7	19,5	73,7	533,8
Итого за день		550	15,7	19,5	73,7	533,8
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9

Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Завтрак	550	22,3	11,8	83,3	528,8
	Итого за день	550	22,3	11,8	83,3	528,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	240	27,5	13,3	38,6	383,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Завтрак	550	32,7	19,4	79,9	624,2
	Итого за день	550	32,7	19,4	79,9	624,2