



**Примерное десятидневное меню
МКОУ Казанакская ООШ
одноразовое питание для
учащихся 1- 4 классов
на 2026-2027 учебный год
осенний период.**

с.Казанак

	Название меню: 1-4 класс					
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 01.09.2026 - 29.05.2027					
№ рецептуры	Название блюда	Мас са	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11,9	13,7	12,2	220,1
54-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
	Итого за Завтрак	580	23,3	23,5	73	596,8
	Итого за день	580	23,3	23,5	73	596,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,7	0,1	2,3	12,7
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,3	34,7	313,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	510	21,4	16,6	64,3	491,3
	Итого за день	510	21,4	16,6	64,3	491,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	22,8	377,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	590	42,7	22,3	55,2	592,8
	Итого за день	590	42,7	22,3	55,2	592,8

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	510	26,9	23,2	86,4	662,3
	Итого за день	510	26,9	23,2	86,4	662,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	21,2	163,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	600	19,2	15,2	64,6	471,1
	Итого за день	600	19,2	15,2	64,6	471,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	540	29	24,7	53,7	552,9
	Итого за день	540	29	24,7	53,7	552,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	90	2,6	0,2	5,3	33,2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	540	27,3	35,3	38,3	579,7
	Итого за день	540	27,3	35,3	38,3	579,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1

54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	231,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	590	29,4	23,4	65,7	590,4
	Итого за день	590	29,4	23,4	65,7	590,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	110	21	21,8	6,2	305,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	560	28,1	27,5	67	627,8
	Итого за день	560	28,1	27,5	67	627,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	8,9	10,2	42,5	297,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	620	20,3	19,8	79,6	577,3
	Итого за день	620	20,3	19,8	79,6	577,3
		Мас	Бел	Жи	Угле	Энергетическая
		са	ки	ры	воды	ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	564	26,76	23,15	64,78	574,24
	Средние показатели за период	564	26,8	23,2	64,8	574,2