



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на 10.03.2025, 07.04.2025, 21.04.2025, 05.05.2025, 19.05.2025

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 1 неделя 1

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	215	69,43	331	14	15	32
Чай с сахаром	200		40	0	0	10
Хлеб ржаной	30		59	2	0	12
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		47	0	0	10
Итого:	573		523,20	17,15	17,51	72,99

ЗАВТРАК 5-11 классы

ДЕНЬ 1 неделя 1

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3	23	171,76	6,68	5,83	23,59
кисель	200		83,60	0,60	0,10	20,20
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

ОБЕД 1-11 классы

ДЕНЬ 1 неделя 1

Возраст: 7-18 лет Наименование блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10/5	32	135,95	3,51	7,16	12,96
компот из свежих яблок и изюма	200		118,4	0,25	0,12	28,87
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

МЕНЮ на
11.03.2025, 08.04.2025, 22.04.2025, 06.05.2025, 20.05.2025

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ
День 2 неделя 1

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	215	69,43	331	14	15	32
Чай с сахаром	200		40	0	0	10
Хлеб ржаной	30		59	2	0	12
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		47	0	0	10
Итого:	550		571,06	18,90	19,28	78,00

ЗАВТРАК 5-11 классы
ДЕНЬ 2 неделя 1

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	23	185,17	5,46	4,98	29,41
чай с сахаром с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

ОБЕД 1-11 классы
ДЕНЬ 2 неделя 1

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп лапша ПФ домашняя с мясом птицы	250/10	32	132,55	5,65	6,10	11,62
напиток из шиповника	200		48,20	0,68	0,28	10,78
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

МЕНЮ на
12.03.2025, 09.04.2025, 23.04.2025, 07.05.2025, 21.05.2025

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 3 неделя 1

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Фрикассе из куриной грудки	100	69,43	142	7	8	4
Чай с сахаром, с яблоком	200		45	0	0	11
Хлеб пшеничный	25		59	2	0	12
Хлеб ржаной	30		59	2	0	12
Свекла отварная дольками	60		29	1	0	6
Капуста тушеная (дополнительный гарнир)	50		39	1	2	4
Пюре картофельное с маслом сливочным	153		150	3	6	20
Итого	595	535,97		17,16	17,56	73,54

ЗАВТРАК 5-11 классы

ДЕНЬ 3 неделя 1

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	23	176,10	5,68	2,85	31,96
компот из сухофруктов	200		166,00	0,83	0,11	40,02
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
Итого	383		401,50	8,49	3,32	83,86

ОБЕД 1-11 классы

ДЕНЬ 3 неделя 1

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/10/5	32	173,31	5,04	8,32	18,63
компот из урюка	200		116,4	0,75	0,06	27,93
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
Итого	490		349,11	7,77	8,74	58,44

МЕНЮ на
13.03.2025,10.04.2025, 24.04.2025,08.05.2025, 22.05.2025

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 4 неделя 1

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	228	69,43	400	15	17	47
Кофейный напиток с молоком	200		101	3	3	16
Хлеб ржаной	30		59	2	0	12
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		47	0	0	10
Итого:	578		654,39	21,62	21,86	94,80

ЗАВТРАК 5-11 классы

ДЕНЬ 4 неделя 1

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша геркулесовая с маслом сливочным	150/3	23	185,17	5,46	4,98	29,41
напиток из шиповника	200		48,20	0,68	0,28	10,78
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		325,56	8,87	7,22	55,87

ОБЕД 1-11 классы

ДЕНЬ 4 неделя 1

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп крестьянский с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками со сметаной	250/10/5	32	104,95	2,98	6,99	7,07
чай с мармеладом	190/10		48,15	0,09	0,02	11,91
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	495		212,50	5,05	7,37	30,86

МЕНЮ на
14.03.2025, 11.04.2025, 25.04.2025, 23.05.2025

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 5 неделя 1

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	200	69,43	350	15	20	40
Компот из сухофруктов (75 С)	200		93	1	0	12
Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
Свекла отварная дольками	60		29	1	0	6
Хлеб ржаной	30		59	2	0	12
Итого:	565		646,51	22,35	21,95	94,27

ЗАВТРАК 5-11 классы

ДЕНЬ 5 неделя 1

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	23	158,86	4,56	4,78	24,29
компот из свежих яблок	200		114,60	0,16	0,16	27,88
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
ИТОГО	383		332,86	6,70	5,30	64,05

ОБЕД 1-11 классы

ДЕНЬ 5 неделя 1

Возраст: 7-18 лет Наименование блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	32	86,80	3,18	7,40	2,10
компот из сухофруктов	200		92,90	0,66	0,09	22,03
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
ИТОГО	495		239,10	5,82	7,85	36,01

МЕНЮ на
15.03.2025, 12.04.2025, 25.04.2025, 23.05.2025

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ
День 6 неделя 1

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	255	69,43	355	13	14	45
Чай с сахаром, с лимоном	200		41	0	0	10
Хлеб ржаной	30		59	2	0	12
Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
Салат из зеленого горошка к/с	50		42	1	3	3
итого	558		544,46	18,15	17,58	80,07

ЗАВТРАК 5-11 классы
ДЕНЬ 6 неделя 1

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	23	145,80	4,25	3,41	24,40
компот из урюка	200		116,40	0,75	0,06	27,93
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

ОБЕД 1-11 классы
ДЕНЬ 6 неделя 1

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками и сметаной	250/10/5	32	131,46	3,93	6,84	11,19
чай с сахаром	190/10		40,00	0,07	0,02	10
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88