



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»

Э.М.Сунгатуллина

Меню (1 день)

**на 10.03.2025, 24.03.2025, 07.04.2025, 21.04.2025, 05.05.2025, 19.05.2025,
02.06.2025, 16.06.2025, 30.06.2025**

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша «Дружба» мол. с маслом сливочным	180/5	140/3	229,05	155,56
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КЕФИР	180/3	150/2	102	83,0
Обед	Капуста тушеная	50	30	37,55	22,53
	Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	180/10	150/10	114,56	90,56
	Пюре картофельное	140	120	128,10	109,80
	Котлеты рубленые из говядины	70	50	211,06	150,76
	Напиток из сухофруктов	180	150	72,0	60,0
	Хлеб пшеничный	25	15	58,75	35,25
	Хлеб ржаной	40	30	79,12	59,34
Полдник	Булочка дорожная	50	35	181	126,70
	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	100	47	47
	Чай с сахаром	180/6	150/5	23,94	19,95

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
 _____ **Э.М.Сунгатуллина**

Меню (2 день)

**на 11.03.2025, 25.03.2025, 08.04.2025, 22.04.2025, 06.05.2025, 20.05.2025,
 03.06.2025, 17.06.2025**

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша «Полбяная» молочная со сливочным маслом	180/3	140/3	207,32	162,0
	Какао с молоком	180/6	180/6	90,78	90,78
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
Второй завтрак	Сок	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат с картофелем и солеными огурцами	60	40	66,83	44,56
	Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	150/5	87,64	73,58
	Плов из отварной птицы	200	150	282,55	229
	Компот из свежих яблок	180	150	103,14	85,95
	Хлеб пшеничный	25	15	58,75	35,25
	Хлеб ржаной	40	30	79,12	59,34
	Полдник	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	110/20	408,20
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7	150/5/5	26,48	21,78
Фрукты свежие(Яблоко)		100	100	47,0	47,0

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»

Э.М.Сунгатуллина

Меню (3 день)

на 12.03.2025, 26.03.2025, 09.04.2025, 23.04.2025, 07.05.2025,
21.05.2025, 04.06.2025, 18.06.2025

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ценн ость Ккал 3-7 л.	Энерг.ценн ость Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	140/4	228	178,07
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	25/5	111,68	98,50
	Чай с молоком, с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КАТЫК	180	150	92,0	76,0
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	40	24,24	16,16
	Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки с мясом индейки	180/10	150/10	91,14	80,85
	Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	40/20	124,98	99,98
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	110/3	158,16	134,38
	Кисель	180	150	75,24	62,70
	Хлеб пшеничный	20	15	47,05	35,25
	Хлеб ржаной	40	30	79,12	59,34
Полдник	Эп-почмак с мясным фаршем	100	75	268	201
	Напиток из шиповника/урюка/сухоф.	180/6	150/5	31,38	26,15
	Фрукты свежие (Апельсин)	120	120	51,60	51,60

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»

_____ Э.М.Сунгатуллина

Меню (4 день)

**на 13.03.2025, 27.03.2025, 10.04.2025, 24.04.2025, 08.05.2025, 22.05.2025,
05.06.2025, 19.06.2025**

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	140/3	251,91	185,66
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
Второй завтрак	Сок (нектар) разливной	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат из зеленого горошка к/с	60	40	41,80	25,08
	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180	150	106,74	88,95
	Фрикадельки из птицы	80	60	164	123
	Рагу из овощей	150	120	202,86	162,29
	Компот из урюка/сухофруктов	180	150	68,20	56,83
	Хлеб пшеничный	25	20	58,75	47,00
	Хлеб ржаной	40	30	79,12	59,34
Полдник	Чай с сахаром	180/6	150/5	24,10	20,08
	Хлеб пшеничный	25	25	58,75	58,75
	Омлет натуральный	150	130	289,66	251,03

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
 Э.М.Сунгатуллина

Меню (5 день)

на 14.03.2025, 28.03.2025, 11.04.2025, 25.04.2025, 23.05.2025, 20.06.2025

	Наименование блюд	Выход д 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.цен ность Ккал 3-7 л.	Энерг.ценн ость Ккал 1-3 г.
Завтрак	Суп молочный со звездочками	200	180	132,40	119,16
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Какао с молоком	180/6	180/6	106,74	106,74
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КЕФИР	180/3	150/2	102,00	83,00
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	40	56,34	37,56
	Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/1 0/5	150/10/ 5	110,15	96,41
	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/3 0	130/20	317,99	206,57
	Компот из изюма и яблок	180	150	108,00	89,96
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	180/6/ 7	150/5/5	26,48	21,78
	Ватрушка королевская	150	130	404,00	350,13

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____ Э.М.Сунгатуллина

Меню (6 день)

**на 15.03.2025, 29.03.2025, 12.04.2025, 26.04.2025, 24.05.2025, 07.06.2025,
21.06.2025**

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг. ценнос ть Ккал 3-7 л.	Энерг. ценнос ть Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	140/4	197,44	123,94
	Чай с молоком, с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
Второй завтрак	Сок (нектар) разливной	200	200	84,44	84,44
Обед	Икра морковная	50	30	45,6	27,36
	Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/ 7	150/10/5	106,12	91,45
	Котлеты рыбные	70	50	101,72	72,63
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3	110/2	192,01	134,03
	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	100	47,0	47,0
	Напиток из сухофруктов	180	150	72	60,0
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	130	250,80	217,36
	Чай с мармеладом	160/10	160/10	72,89	72,89
	Хлеб пшеничный	30	25	70,57	58,75

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____ Э.М.Сунгатуллина

Меню (7 день)

**на 03.03.2025, 17.03.2025, 31.03.2025, 14.04.2025, 28.04.2025, 12.05.2025,
26.05.2025, 09.06.2025, 23.06.2025**

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.це нность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	140/3	228	171,47
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
Второй завтрак	Кисломолочный напиток РЯЖЕНКА	180	150	92,00	76,00
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	40	56,52	37,68
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	150	117,36	86,55
	Тефтели куриные запеченные в сметанно- томатном соусе	50/25	40/20	112,50	90,00
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	110/2	142,30	116,60
	Компот из свежих яблок	180	150	103,14	85,95
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
Полдник	Напиток из шиповника	180/6	150/5	31,38	26,15
	Фрукты свежие АПЕЛЬСИН	120	120	51,60	51,60
	Гребешок с повидлом	60	40	219,00	146,00

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____ Э.М.Сунгатуллина

Меню (8 день)

**на 04.03.2025, 18.03.2025, 01.04.2025, 15.04.2025, 29.04.2025, 13.05.2025,
27.05.2025, 10.06.2025, 24.06.2025**

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.це нность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180 /5	140/3	199,50	149,26
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Какао напиток с молоком	180/6	180/6	90,78	90,78
Второй завтрак	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	40	56,34	37,56
	Щи со свежей капусты, картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	180/10/7	150/10/ 5	95,57	81,56
	Биточки рубленые из рыбы	80	50	142,40	89,00
	Пюре картофельное	140	120	128,10	109,80
	Компот из урюка	180	150	68,20	56,83
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
	Полдник	Чай с сахаром	180/6	150/5	24,10
	Омлет натуральный	150	130	289,66	251,03
	Хлеб пшеничный	30	25	70,57	58,75
	Кондитерское изделие (вафли)	20	20	108,5	108,5

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____ **Э.М.Сунгатуллина**

Меню (9 день)

**на 05.03.2025, 19.03.2025, 02.04.2025, 16.04.2025, 30.04.2025, 14.05.2025,
28.05.2025, 11.06.2025, 25.06.2025**

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3 г.	Энерг.це нность, Ккал 3-7 л.	Энерг.ценн ость, Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180/3	140/3	241,16	191,96
	Чай с молоком, с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КАТЫК	180	150	92,00	76,00
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	40	24,24	16,16
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	180/7	150/6	198,54	166,84
	Гуляш из отварной индейки	40/40	30/30	136,31	102,23
	Макаронные изделия отварные	180	150	145,06	101,42
	Кисель	180	150	75,24	63
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	150/5/5	26,48	21,78
	Слойка сладкая	35	35	123,78	123,78
	Фрукты свежие ЯБЛОКО	120	100	56,40	56,40

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____Э.М.Сунгатуллина

Меню (10 день)
на 06.03.2025, 20.03.2025, 03.04.2025, 17.04.2025, 15.05.2025, 29.05.2025,
26.06.2025

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	140/3	251,91	185,66
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	25/5	111,68	98,50
Второй завтрак	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат из зеленого горошка к/с	60	40	41,80	25,08
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	150	77,80	69,45
	Биточки домашние	70	50	154,75	110,54
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	110/3	162,47	161,79
	Напиток из сухофруктов	180	150	71,52	60
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
Полдник	Напиток из шиповника/урюка/ сухофруктов	180/6	150/5	31,38	26,15
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	110/20	408,20	353,40

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
Э.М.Сунгатуллина

Меню (11 день)

**на 07.03.2025, 21.03.2025, 04.04.2025, 18.04.2025, 02.05.2025, 16.05.2025,
30.05.2025, 13.06.2025, 27.06.2025**

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Суп молочный с клецками	<u>200</u>	180	110,80	99,72
	Чай с сахаром	180/6	150/5	24,01	20,08
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
Второй завтрак	Кисломолочный напиток РЯЖЕНКА	180	150	92,00	76,00
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	46,02	40	30,68
	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки	180	150	61,74	51,45
	Жаркое из отварной индейки	200	150	316,23	263,53
	Компот из изюма и яблок	180	150	108	89,96
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
Полдник	Расстегай с рыбой	100	100	220,00	220,00
	Чай с мармеладом	170/10	170/10	43,34	43,34
	Фрукты свежие АПЕЛЬСИН	120	120	51,60	51,60

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____ Э.М.Сунгатуллина

Меню (12 день)

**на 22.03.2025, 05.04.2025, 19.04.2025, 03.05.2025, 17.05.2025, 31.05.2025,
14.06.2025, 28.06.2025**

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	140/4	274,20	214,00
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Чай с сахаром, с молоком	180/6	180/6	75,76	75,76
Второй завтрак	Сок (нектар) разливной	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат из квашеной капусты	50	30	42,85	25,71
	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	180/10	150/10	434,44	368,17
	Суфле куриное с рисом	70	55	164,18	129,00
	Картофель запеченный	140	120	212,80	182,40
	Компот из урюка	180	150	68,20	56,83
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
Полдник	Чай с яблоком и с сахаром	180/10 /6	150/10 /5	24,35	23,94
	Омлет натуральный	150	130	289,66	251,03
	Кондитерское изделие (печенье)	40	20	166,80	83,40
	Хлеб пшеничный	30	25	70,57	58,75