«Согласовано»
Директор
МБОУ Кагальницкой СОШ
Азовского района
_____Н.И.Демидова

«Утверждено»
ИП Бондаренко Н.Г.
_____Н.Г. Бондаренко

Перспективное десятидневное меню
Детей,чьи родители являются или являлись участниками СВО мобилизованных родителей
Школьного питания для 5-11-х классов
МБОУ Кагальницкой СОШ
Азовского района от 11 до 18 лет
на 2026-2027учебный год
составлен согласно Справочника рецептура блюд и питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л.Москва 2003г.

Номер по сборнику	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккалории
1 день завтрак						
183	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	10,6	6,8	43,3	312
94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244
14	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
	Итого:		36,6	27,1	87	770
2 день завтрак						
185	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	8	6,4	45,4	281
132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295
7.13	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3,3	0,2	6,8	53
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
	Итого:		38,5	26,7	91	807
3 день завтрак						
227	Макаронные изделия отварные, со сливочным маслом	180/5	6,5	4,4	40	233
100	Котлета «Здоровье"	90	13,7	Н,9	7,9	196
21	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
	Итого:		28,9	23,3	97,2	720
4 день завтрак						
205	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	255	5,5	7,4	27,3	200
3	Хлеб с маслом и сыром	180	4,1	2,8	9,5	82
10.1	Яйца варенные	60	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Итого:		14,6	14,6	46,1	377
5 день завтрак						
217	Запеканка рисовая с творогом и вареньем	240	11	5,1	65,8	357
	Фрукты свежие	100	0,3	0	78	52
312	Напиток яблочно- лимонный	200	0,2	.0,2	22,8	94
	Итого:		11,5	5,3	166,6	503

6 день завтрак						
185	Каша пшеничная со сливочным маслом рассыпчатая	180/5	8	4,9	47	261
96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197
15	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			27	23,2	90,6	672
7 день завтрак						
139	Плов из курицы	240	18,2	23,2	32,2	417
42	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	19,3	38
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			23,8	25,9	75,6	635
8 день завтрак						
146	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	4,1 .	6,3	26,7	187
83	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233
15	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			30,8	20,9	94,5	692
9 день завтрак						
186	Каша гречневая с молоком	200	8,5	4,6	33,1	218
3	Хлеб с маслом и сыром	180	3,3	2,8	33,7	174
10.1	яйца варенные	60	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
Итого:			16,8	11,8	76,1	487
10 день завтрак						
231	Лапшевник с творогом	240	15,4	12,3	35,7	322
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	109
	Фрукты свежие	100	0,3	0	78	52
Итого:			18,6	15,1	128,6	483