

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ОБЕД  
2025-2026 учебный год

Утверждено:  
приказом № 352 от 14.10.2025г.  
Врио директора МБОУ "Кировская ОШ№1 имени Мостового  
О.В.Кузнецова

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День: понедельник. Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний</b>							
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	4,14	6,40	70,00
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	5,80	5,20	32,50	205,00
260	ОБЕД	Гуляш куриного филе	100	14,55	16,79	2,89	221,00
3	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00
270	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00
45	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00
338	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,20	6,50	60,40
	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>880</b>	<b>27,49</b>	<b>29,75</b>	<b>743,40</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>880</b>	<b>27,49</b>	<b>29,75</b>	<b>743,40</b>
<b>День: вторник. Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний</b>							
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,60	4,10	9,60	85,80
312	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,10	6,40	27,30	183,00
229	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,30	2,93	1,50	80,93
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200/7	0,50	0,00	9,90	41,60
338	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00
67	ОБЕД	винегрет	100	1,37	10,18	7,32	127,17
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>715</b>	<b>23,39</b>	<b>14,35</b>	<b>589,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>715</b>	<b>23,39</b>	<b>14,35</b>	<b>589,33</b>
<b>День: среда. Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний</b>							
91	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	4,94	4,02	20,54	138,30
302	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,50	8,10	47,50	279,00
297	ОБЕД	фрикадельки из птицы	90	10,28	15,35	6,07	222,50
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,20	6,50	60,40
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00
338	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>670</b>	<b>32,41</b>	<b>31,09</b>	<b>887,20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>670</b>	<b>32,41</b>	<b>31,09</b>	<b>887,20</b>
<b>День: четверг. Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний</b>							
102	ОБЕД	суп картофельный с фасолью	200	5,12	5,35	27,95	128,25
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему с говядиной	130/50	14,10	21,80	18,90	338,50
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,50	0,00	9,90	41,60
52	ОБЕД	салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90
671	ОБЕД	Сыр порционный	30	6,38	5,00	12,77	159,84
338	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>600</b>	<b>24,54</b>	<b>33,66</b>	<b>704,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>600</b>	<b>24,54</b>	<b>33,66</b>	<b>704,25</b>
<b>День: пятница. Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний</b>							
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	4,44	13,71	114,20
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,80	4,60	40,00	217,10
297	ОБЕД	фрикадельки из куриного филе	90	10,28	15,35	6,07	222,50
67	ОБЕД	винегрет	100	1,37	10,18	7,32	127,17
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
338	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>870</b>	<b>21,68</b>	<b>33,09</b>	<b>915,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>870</b>	<b>21,68</b>	<b>33,09</b>	<b>915,77</b>

День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	4,14	6,40	70,00			
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	5,80	5,20	32,50	205,00			
260	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	14,55	16,79	2,89	221,00			
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00			
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00			
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00			
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,20	6,50	60,40			
338	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 980 27,49 29,75 89,69 743,40										
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,60	4,10	9,60	85,80			
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,60	4,60	40,00	217,10			
229	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,30	2,93	1,50	80,93			
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00			
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00			
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200/7	0,50	0,00	9,90	41,60			
338	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00			
67	ОБЕД	винегрет	100	1,37	10,18	7,32	127,17			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 1000 23,09 12,55 103,20 623,43										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1000 23,09 12,55 103,20 623,43										
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
91	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	4,94	4,02	20,54	138,30			
312	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,10	6,40	27,30	183,00			
255	ОБЕД	печень по-строгановски	150	19,89	16,85	5,28	277,50			
52	ОБЕД	салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90			
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00			
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00			
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00			
338	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 940 34,75 33,78 102,88 879,70										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 940 34,75 33,78 102,88 879,70										
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
102	ОБЕД	суп картофельный с фасолью	200	5,12	5,35	27,95	128,25			
302	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,50	8,10	47,50	279,00			
297	ОБЕД	фрикаделька из куриного филе	90	10,28	15,35	6,07	222,50			
67	ОБЕД	винегрет	100	1,37	10,18	7,32	127,17			
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00			
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00			
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00			
6/1	ОБЕД	Сыр порционный	30	6,38	5,00	12,77	159,84			
338	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 960 32,66 39,40 130,24 943,92										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 960 32,66 39,40 130,24 943,92										
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний										
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,44	13,71	114,20			
244	ОБЕД	Плов из отварной говядины	130/50	19,95	20,70	29,59	384,11			
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,69	0,22	10,60	51,00			
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,70	0,20	10,60	51,00			
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,20	6,50	60,40			
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00			
338	ОБЕД	банан	115	1,50	0,50	21,00	96,00			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 600 27,78 26,76 91,20 745,71										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 600 27,78 26,76 91,20 745,71										
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: 600 27,78 26,76 91,20 745,71										
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности 3,26 3,42 14,5 8095,52										

Средняя цена