

Основное (организованное) меню

ОБЕД  
2025-2026 учебный год

Утверждено:  
приказом № 439 от 28.05.2026г.  
Врио директора МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 имени Мостового"  
Н.А. Шибанова  
О.В. Кузнецова

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
День: понедельник Неделя: 1 Сезон летний								
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	14,36	4,14	6,40	70,00	
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	16,74	5,20	32,50	205,00	
260	ОБЕД	Гуляш	100	55,41	16,79	2,89	221,00	
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,22	10,60	51,00	
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	0,20	10,60	51,00	
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	12,00	0,00	20,20	85,00	
45	ОБЕД	Салат из свежих овощей	100	18,15	3,20	6,50	60,40	
338	ОБЕД	Фрукты свежие (банан)	115	23,00	0,50	21,00	96,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
96	ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250	10,15	4,10	9,60	85,80	
312	ОБЕД	Картофельное пюре	200	30,50	4,10	27,30	183,00	
229	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100	79,20	2,93	1,50	80,93	
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,22	10,60	51,00	
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	0,20	10,60	51,00	
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	16,13	0,00	9,90	41,60	
338	ОБЕД	Фрукты свежие (банан)	115	23,00	0,50	21,00	96,00	
338	ОБЕД	Кондитерское изделие(мафин)	100	55,00	1,50	2,00	96,00	
338	ОБЕД	винегрет	100	6,62	3,60	3,60	54,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
965	ОБЕД		965	221,26	17,95	94,10	643,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
965	ОБЕД		965	221,26	17,95	94,10	643,33	
День: среда Неделя: 1 Сезон летний								
91	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	8,22	4,02	20,54	138,30	
302	ОБЕД	Каша гречневая	180	19,12	8,10	47,50	279,00	
297	ОБЕД	Фрикаделька из птицы	100	65,15	15,35	6,07	222,50	
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,22	10,60	51,00	
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	0,20	10,60	51,00	
45	ОБЕД	Салат из Белокочанной капусты	100	7,86	3,20	6,50	60,40	
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	12,00	0,00	20,20	85,00	
338	ОБЕД	Кондитерское изделие(вафли)	100	28,00	0,50	21,00	96,00	
338	ОБЕД	Фрукты свежие (банан)	115	23,00	0,50	21,00	96,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
680	ОБЕД		680	170,01	31,09	122,01	887,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
680	ОБЕД		680	170,01	31,09	122,01	887,20	
День: четверг Неделя: 1 Сезон летний								
102	ОБЕД	суп картофельный с фасолью	250	16,28	5,35	27,95	126,25	
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	111,77	21,80	18,90	338,50	
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,22	10,60	51,00	
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	0,20	10,60	51,00	
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	16,13	0,00	9,90	41,60	
52	ОБЕД	салат из свежих овощей	100	18,15	6,09	8,36	93,90	
61	ОБЕД	Сыр порционный	40	34,00	5,00	12,77	159,64	
338	ОБЕД	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	100	18,00	1,50	21,00	96,00	
338	ОБЕД	Фрукты свежие (банан)	115	23,00	0,50	21,00	96,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
850	ОБЕД		850	243,99	33,66	86,31	704,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
850	ОБЕД		850	243,99	33,66	86,31	704,25	
День: пятница Неделя: 1 Сезон летний								
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	14,37	2,44	13,71	114,20	
189	ОБЕД	Каша рисовая	180	17,08	4,60	40,00	217,10	
297	ОБЕД	Фрикаделька из птицы	100	65,15	15,35	6,07	222,50	
2	ОБЕД	салат из свежих овощей	100	18,15	10,18	7,32	127,17	
3	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,22	10,60	51,00	
349	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	0,20	10,60	51,00	
338	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	5,15	0,10	32,00	132,60	
338	ОБЕД	Кондитерское изделие(вафли)	100	28,00	0,50	21,00	96,00	
338	ОБЕД	Фрукты свежие (банан)	115	23,00	0,50	21,00	96,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
930	ОБЕД		930	175,66	21,68	120,30	915,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
930	ОБЕД		930	175,66	21,68	120,30	915,77	

День: понедельник Неделя:2 Сезон летний												
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	14,36	1,45	4,14	6,40	70,00				
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	24,75	5,80	5,20	32,50	205,00				
260	ОБЕД	Гуляш	100	55,41	14,55	16,79	2,89	221,00				
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	1,69	0,22	10,60	51,00				
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	1,70	0,20	10,60	51,00				
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	12,00	1,00	0,00	20,20	85,00				
45	ОБЕД	Салат из свежих овощей	100	18,15	1,30	3,20	6,50	60,40				
338	ОБЕД	Кондитерское изделие (вафли)	100	26,00				96,00				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		фрукты свежие (банан)	115	23,00	1,50	0,50	21,00	96,00				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			980	180,33	27,49	29,75	89,69	743,40				
			980	180,33	27,49	29,75	89,69	743,40				
День: вторник Неделя:2 Сезон летний												
96	ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250	10,15	1,60	4,10	9,60	85,80				
169	ОБЕД	Каша рисовая	180	17,09	3,80	4,60	40,00	217,10				
229	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100	73,20	12,30	2,93	1,50	80,93				
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	1,69	0,22	10,60	51,00				
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	1,70	0,20	10,60	51,00				
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	16,13	0,50	0,00	9,90	41,60				
338	ОБЕД	фрукты свежие (банан)	115	23,00	1,50	0,50	21,00	96,00				
67	ОБЕД	Кондитерское изделие (мафин)	90	55,00				127,17				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Салат из капусты с кукурузой	100	15,72	1,37	10,18	7,32	127,17				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1000	216,94	23,09	12,65	103,20	623,43				
			1000	216,94	23,09	12,65	103,20	623,43				
День: среда Неделя:2 Сезон летний												
91	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	8,22	4,94	4,02	20,54	136,30				
312	ОБЕД	Картофельное пюре	200	30,50	4,10	6,40	27,30	183,00				
255	ОБЕД	печень по-строгановски	150	78,45	19,89	16,85	5,28	277,50				
52	ОБЕД	салат из свежих овощей	100	18,15	1,43	8,36	93,90					
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	1,69	0,22	10,60	51,00				
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	1,70	0,20	10,60	51,00				
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	12,00	1,00	0,00	20,20	85,00				
338	ОБЕД	фрукты свежие (банан)	115	23,00	1,50	0,50	21,00	96,00				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	176,98	34,75	33,78	102,88	879,70				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			940	176,98	34,75	33,78	102,88	879,70				
День: четверг Неделя:2 Сезон летний												
102	ОБЕД	суп картофельный с фасолью	250	16,20	5,12	5,35	27,95	128,25				
302	ОБЕД	Каша гречневая	180	19,12	11,50	8,10	47,50	279,00				
297	ОБЕД	фрикаделька из птицы	100	85,15	10,28	15,35	6,07	222,50				
67	ОБЕД	Салат со свежими овощами	100	18,15	1,37	10,18	7,32	127,17				
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	1,69	0,22	10,60	51,00				
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	1,70	0,20	10,60	51,00				
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	12,00	1,00	0,00	20,20	85,00				
6/1	ОБЕД	Сыр порционный	40	34,00	6,36	5,00	12,77	159,84				
338	ОБЕД	фрукты свежие (банан)	115	23,00	1,50	0,50	21,00	96,00				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	194,28	32,66	39,40	130,24	943,92				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			960	194,28	32,66	39,40	130,24	943,92				
День: пятница Неделя:2 Сезон летний												
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	14,32	2,14	2,44	13,71	114,20				
244	ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	149,84	19,95	20,70	29,59	384,11				
2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,33	1,69	0,22	10,60	51,00				
3	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,33	1,70	0,20	10,60	51,00				
45	ОБЕД	Салат из свежих овощей	100	18,15	1,30	3,20	6,50	60,40				
270	ОБЕД	Сок фруктовый	200	12,00	1,00	0,00	20,20	85,00				
338	ОБЕД	Кондитерское изделие(вафли)	100	26,00				96,00				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		фрукты свежие (банан)	115	23,00	1,50	0,50	21,00	96,00				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			860	249,97	27,78	26,76	91,20	745,71				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			860	249,97	27,78	26,76	91,20	745,71				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности												
				1975,64	3,26	3,42	14,5	8095,52				

197,564

Средняя цена