

Организация: Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа ст.Евсино"

Утверждаю
Директор МБОУ
"СОШ ст.
Евсино"
Искитимского
района

Название меню: горячие обеды
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.05.2027

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
		г	г	г	г	ккал		
	Понедельник, 1 неделя							
	Обед							
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8		
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2		
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	7,7	35,9	233,7		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2		
	Итого за Обед	800	35,8	30,8	107,1	843,5		
	Вторник, 1 неделя							
	Обед							
54-28з	Салат овощной с яблоками	60	0,6	4,3	5,2	25,2		
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9		
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6		
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6		
54-2соус	Соус белый основной	10	0,3	0,4	0,4	6,2		
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9		

	Итого за Обед	780	34,5	18,7	95,1	649,8		
	Среда, 1 неделя							
	Обед							
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2		
54-32с	Уха ростовская	200	6,2	3,1	9,9	92,8		
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8		
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8		
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2		
	Итого за Обед	790	55	14,8	96,1	738,4		
	Четверг, 1 неделя							
	Обед							
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	47,3		
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4		
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	23,5	24,9	5,6	340,9		
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8		
54-16хн	Компот из облепихи с медом	200	0,3	1	8,3	43,1		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
	Итого за Обед	760	36	43,8	78,9	826,7		
	Пятница, 1 неделя							
	Обед							
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5		
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9		
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3		
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4		
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2		
54-27хн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6		

	Итого за Обед	790	26,2	28,6	77,7	671,3		
	Понедельник, 2 неделя							
	Обед							
54-6з	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	6,6	2,1	73,5		
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2		
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4		
54-1г	Макароны отванные	150	5,3	4,9	32,8	196,8		
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2		
	Итого за Обед	780	31	23,8	94,1	715,2		
	Вторник, 2 неделя							
	Обед							
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8		
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5		
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11	11	6,7	169,7		
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4		
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6		
	Итого за Обед	770	24,7	23,9	94,4	690,9		
	Среда, 2 неделя							
	Обед							
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4		
54-33с	Солянка домашняя	200	9,2	9,61	3,7	134,8		
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,8		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7		
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на	200	0,6	0,2	12,4	54,5		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6		
	Итого за Обед	770	42,5	20,31	97,8	741,8		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mkg	mkg	mkg
963,16	0	277,37	152,94	418,29	6,66	78,07	30,02	212,63

[illegible]