

Утверждаю
 Директор МБОУ "СОШ ст.
 Евсино" Искитимского района
 Новосибирской области
 Е.А. Денего _____
 " __1_ " __09__ 2026г.

Организация: Муниципальное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 "Средняя общеобразовательная школа ст.Евсино"
 Название меню: горячие ОБЕДЫ от 12 и старше
 без особенностей
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	231,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Обед	1020	39,1	32,3	126,5	951,6
	Итого за день	1020	39,1	32,3	126,5	951,6
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
ДП-9ос	Салат овощной с яблоками	100	1	7,2	6,5	94,9
17 - п	суп гороховый	250	8,1	9,6	20,6	201,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2

54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7
54-2соус	Соус белый основной	10	0,2	0,4	0,4	5,5
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	1030	39,4	30,2	128,5	942,4
	Итого за день	1030	39,4	30,2	128,5	942,4
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-32с	Уха ростовская	250	7,8	4,3	12,4	119,4
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	1010	59,8	17,5	126,1	901,2
	Итого за день	1010	59,8	17,5	126,1	901,2
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	19,8	5,6	277,4
54-16хн	Компот из облепихи с медом	200	0,3	1	8,3	43,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	1010	34,9	44,5	119,5	1018,3

	Итого за день	1010	34,9	44,5	119,5	1018,3
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3,8	5,6	13,6	120,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11,9	13,7	12,2	220,1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-23гн	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
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1040	31,9	38,3	110,9	914,9
	Итого за день	1040	31,9	38,3	110,9	914,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Обед	1010	32,9	30,7	116,3	873,2
	Итого за день	1010	32,9	30,7	116,3	873,2
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4

54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11	11	6,7	169,7
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
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Обед	1025	27,7	26,9	131,9	879,7
	Итого за день	1025	27,7	26,9	131,9	879,7
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-33с	Солянка домашняя	250	8,9	11,2	3,3	149,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,8
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1030	48,5	24,2	141	976,4
	Итого за день	1030	48,5	24,2	141	976,4
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	25,2	5,6	343
54-16хн	Компот из облепихи с медом	200	0,3	1	8,3	43,1
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	1020	40,3	46,2	119,9	1056,7

	Итого за день	1020	40,3	46,2	119,9	1056,7
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
17 - п	суп гороховый	250	8,1	9,6	20,6	201,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	940	34,4	28,6	127,4	903,4
	Итого за день	940	34,4	28,6	127,4	903,4
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Обед	1014	38,89	31,94	124,8	941,78
	Средние показатели за период	1014	38,9	31,9	124,8	941,8

В1
мг

0,52
0,5

B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мкг рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
0,68	405	1,61	80,76	1169,54	540	372,87	205,5	550,88	9,25	101,46	59	336,97
0,7	405	1,6	80,8	1169,5	540	372,9	205,5	550,9	9,3	101,5	59	337