

Директор школы

Утверждаю:
Т.В.Михеева

Комплексное меню 12 лет и старше 28.09.2026-02.10.2026

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.) Неделя: 2 День: понедельник 28.09.2026 (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Помидоры свежие (гарнировка)	30			1	6	12	20,00
	Суп картофельный с клецками / Пермь,	220	5	5	14	127	233,01	35,00
	Котлеты куриные,	90	15	22	1	263	128,04	85,00
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	194	227,01	21,00
	Соус томатный,	30		1	2	23	248	5,00
	Чай с сахаром,	220			10	40	300,01	7,00
	Хлеб пшеничный,	30	2		14	74	1,5	5,50
	Хлеб ржаной,,	50	3	1	17	97	1,03	5,50
Итого за Обед		820	30	33	92	824		
Итого за день		820	30	33	92	824		184,00

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.) Неделя: 2 День: вторник 29.09.2026 (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Винегрет овощной.	60	1	2	5	40	23	25,00
	Макаронные изделия с тертым сыром.	180	10	15	33	318	229	55,00
	Суп лапша домашняя с мясом кур.	250	8	15	23	259	206	45,00
	Чай с лимоном и сахаром,	220			10	42	302,02	10,00
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118	1,5	5,50
	Батон 60	60	5	1	27	137	106,01	10,00
	Итого за Обед	820	28	34	122	914		
Итого за день		820	28	34	122	914		150,50

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.) Неделя: 2 День: среда 30.09.2026 (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Огурцы свежие (гарнировка)	30			1	4	25	20,00
	Суп лапша домашняя с мясом кур	180	10	15	16	241	206,02	35,00
	Котлеты рыбные	100	10	9	15	181	18	85,00
	Каша рисовая рассыпчатая.	180/5	4	5	45	248	187	25,00
	Соус томатный	50	1	2	3	38	248	5,00
	Чай с сахаром	200			9	36	300	5,00
	Хлеб пшеничный.	30	2		14	74	1,5	5,50
	Хлеб ржаной.	30	2		10	58	1	5,50
	Итого за Обед	805	29	31	113	880		
Итого за день		805	29	31	113	880		186,00

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.) Неделя: 2 День: четверг 01.10.2026 (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	10	94	6	20,00
	Борщ с капустой и картофелем.	200	2	4	10	89	58	35,00
	Бутерброд с маслом.	20/10	2	9	10	124	1	25,00
	Каша пшеничная молочная рассыпчатая.	200	10	12	46	328	189	42,00
	Какао с молоком	200	3	3	14	95	306	25,00
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118	1,5	5,50
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2		13	60	31	5,50
	Итого за Обед	810	25	34	127	908		
Итого за день		810	25	34	127	908		158,00

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.) Неделя: 2 День: пятница 02.10.2026 (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат "Степной"	100	2	3	8	74	22	30,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	4	4	16	119	61	35,00
	Плов из курицы,,	210	19	24	34	438	59,02	85,00
	Компот из свежих плодов	200			17	70	19,1	15,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	31,01	5,50
	Хлеб пшеничный.	30	2		14	74	1,5	5,50
	Итого за Обед	800	31	32	116	901		
Итого за день		800	31	32	116	901		176,00
Итого за период		4055	143	164	570	4427		854,50
Среднее значение за период			28,6	32,8	114	885,4		170,90

Комплексное меню 1-4 классы 05.09.2026-09.10.2026

Рацион: МБОУ Октябрьская СОШ № 1 7-11

Неделя: 1

День: понедельник 05.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из мяса кур.	60/40	13	14	3	192	96	95,00
	Каша гречневая рассыпчатая..	150/5	9	6	40	269	187,04	35,00
	Чай с сахаром сладкий	200			9	36	300,03	7,00
	Хлеб ржаной.	30	2		10	58	1	5,50
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2		13	60	31	5,50
Итого за Завтрак		515	26	20	75	615		
Итого за день		515	26	20	75	615		148,00

(лист 2)

Рацион: МБОУ Октябрьская СОШ № 1 7-11

Неделя: 1

День: вторник 06.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные	100	14	19	11	276	110,01	90,00
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	194	227,01	21,00
	Соус томатный.	30		1	2	23	248	5,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310	15,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	31,01	5,50
Итого за Завтрак		540	24	25	104	742		
Итого за день		540	24	25	104	742		136,50

(лист 3)

Рацион: МБОУ Октябрьская СОШ № 1 7-11

Неделя: 1

День: среда 07.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10	30/10	5	3	15	104	3,01	25,00
	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6	10	38	272	207,01	45,00
	Чай с сахаром сладкий	200			9	36	300,03	7,00
	Батон	30	2	1	15	78	106	10,00
Итого за Завтрак		530	13	14	77	490		
Итого за день		530	13	14	77	490		87,00

(лист 4)

Рацион: МБОУ Октябрьская СОШ № 1 7-11

Неделя: 1

День: четверг 08.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом.	20/10	2	9	10	124	1	25,00
	Запеканка из творога 250/20 (манная крупа)	250	43	27	51	633	239,01	95,00
	Чай с лимоном сладкий	200			9	36	300,05	10,00
	Батон	30	2	1	15	78	106	10,00
Итого за Завтрак		510	47	37	85	871		
Итого за день		510	47	37	85	871		140,00

(лист 5)

Рацион: МБОУ Октябрьская СОШ № 1 7-11

Неделя: 1

День: пятница 09.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Зразы школьные..	80	12	13	11	209	17,04	85,00
	Картофельное пюре..	180	4	6	24	168	62	40,00
	Сок фруктовый	200			141	370	41	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2		14	74	1,5	5,50
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2		13	60	31	5,50
Итого за Завтрак		520	20	19	203	881		
Итого за день		520	20	19	203	881		156,00

(лист 6)

Итого за период		2615	130	115	544	3599		667,50
Среднее значение за период			26	23	108,8	719,8		133,50