

Директор школы

Утверждаю:
Т.В.Михеева

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

Комплексное меню 12 лет и старше 05.09.2026-09.10.2026

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.)

Неделя: 1

День: понедельник 05.10.2026

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
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3	6	9	108	55	35,00
	Гуляш из мяса кур	60/40	10	10	2	138	96,03	95,00
	Каша гречневая рассыпчатая,,	230/10	14	11	59	420	187,05	40,00
	Чай с сахаром	200			9	36	300	7,00
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2		13	60	31	5,50
	Хлеб пшеничный.	30	2		14	74	1,5	5,50
Итого за Обед		850	31	27	107	842		
Итого за день		850	31	27	107	842		208,00

(лист 2)

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.)

Неделя: 1

День: вторник 06.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	1	4	3	52	6	20,00
	Рассольник Ленинградский	250	6	9	17	174	121	35,00
	Бутерброд с сыром	30/15	6	5	14	124	3	30,00
	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6	10	38	272	207,01	45,00
	Чай с сахаром	200			9	36	300	7,00
	Батон	30	2	1	15	78	106	10,00
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118	1,5	5,50
	Итого за Обед	895	25	30	120	854		
Итого за день		895	25	30	120	854		152,50

(лист 3)

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.)

Неделя: 1

День: среда 07.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат Студенческий.	60	2	6	4	85	229,01	30,00
	Суп картофельный с бобовыми и гречками.,	200/15	6	4	25	163	65,01	35,00
	Зразы школьные	80	12	13	11	209	17	85,00
	Макаронные изделия отварные 180/5	180/5	7	4	40	233	227	21,00
	Соус томатный	50	1	2	3	38	248	5,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310	15,00
	Хлеб пшеничный.	30	2		14	74	1,5	5,50
	Итого за Обед	820	31	29	128	925		
Итого за день		820	31	29	128	925		196,50

(лист 4)

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.)

Неделя: 1

День: четверг 08.10.2026

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
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	111	58,01	35,00
	Бутерброд с маслом	30/15	2	13	15	186	1,01	25,00
	Запеканка из творога (рис)	240	13	10	33	253	239	95,00
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	302	10,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	31,01	5,50
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,5	5,50
	Итого за Обед	885	25	30	118	834		
Итого за день		885	25	30	118	834		196,00

(лист 5)

Рацион: Октябрьская СОШ № 2 (12 л и ст.)

Неделя: 1

День: пятница 09.10.2026

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
	Суп из овощей	250	3	4	11	98	69	35,00
	Тефтели мясные.	80	12	15	9	221	110,02	90,00
	Картофельное пюре	230	5	7	31	215	146,02	40,00
	Чай с сахаром	200			9	36	300	7,00
	Хлеб пшеничный.	30	2		14	74	1,5	5,50
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	31,01	5,50
	Итого за Обед	910	27	29	106	810		
Итого за день		910	27	29	106	810		208,00
Итого за период		3465	114	115	459	3411		961,00
Среднее значение за период			22,8	23	91,8	682,2		192,20