



Утверждено
Надлежаще МКХ
О.Н. Рыжович

Меню для учащихся СВО в образовательных организациях города и района.
Категория: (5-11 классы) сумма 177,11 в день. Январь. 2026г.

Сотворено
Директор Образовательной организации
МБОУ СОШ
С.С.Савицкий
Завтрак 516,8 - 714 ккал
Подпись 258,4-428,4

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	12.01.2026
		202	Каши овсяная молочная жидкая	208	25,00	190,00	4,30	5,80	29,80	
		306	Каша с молоком	200	20,00	172,00	3,60	3,30	13,70	
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		итого			65,00	629,00	14,50	13,40	93,20	
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	28	141	3,2	3,6	23	
		246	Гуаш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2	
		227	Макаронные отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
		Итого			113	910,20	31,2	22,04	140,64	
Подзник		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14	
			Кондит. изд. (вафли)	50	15	195	3,3	5	36	
		Итого:			40	249	3,3	5	50	
Присем пищи	Раздел	№ рецепта	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	13.01.2026
Завтрак		126	Голубцы капустные	70/50	23,20	98	6	5,2	6,2	
		227	Макаронные отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		итого			73,20	564	17,5	9,7	101,2	
Обед		58	Варш с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75	
		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3	
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	30	312	10,6	6,8	46,3	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	

178,00

153

	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	13,2	3,1	0,54	19,44	
	Итого			114	1358,20	45,92	23,98	230,24	187,20
Подпись:	300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10	
	188	Бульона молочная	100	45	22,0	8,5	15	48	
Итого:				55	374	11,5	15,03	78	

[illegible]

		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		81,00	470,00	8,17	11,49	75,9
Обед		57	Щи по-уральски с крупой	250	28	78	1,8	4,3	6,7
		101	Жаркое по-домашнему	250	35	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		83	662,2	30,9	33,54	98
Полдник			Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Итого:		30	320	4,8	6,05	65,3
									21,01,2026
Присем пищи			Было						
Завтрак	Раздел	№ рсч	Выход	Цена	ЭЦ	Безки	Жиры	Углеводы	
		126	Голубцы капустные	70/30	23,20	98	6	5,2	6,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		73,20	564	17,5	9,7	101,2
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	28	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2
		226	Бобовые отварные	180/4	15	257	16,1	4,2	33,7
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		108	804,3	24,86	25,04	120,98
Полдник		324	Сок фруктовый (яблочный)	200	20	76	0	0	20
			Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		35	286	3,8	6	57,8
									22,01,2026
Присем пищи			Было						
Завтрак	Раздел	№ рсч	Выход	Цена	ЭЦ	Безки	Жиры	Углеводы	
		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		65	445	18,7	20,1	111,60
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	35	465	18,5	20,1	50,1

164

113

181,20

143

		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		88	803,5	34,17	36,14	91,59
Подлинк		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		306	Какао с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
			Итого:		50	392	12,1	18,3	61,7
									23,01,2026
Присем пищи	Раздел	Ме.рел	Бюлоло	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	Биточки мясные со свежей	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		68,2	705	23,2	17,8	108,9
		55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	28	103	2	6,2	8,8
		135	Биточки мясные с морковью	80	23,2	204	12,6	13,6	7,5
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		86,2	793,3	26,26	33,94	96,28
Подлинк		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Кондит.изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		30	305	4,3	5,05	63,5
									26,01,2026
Присем пищи	Раздел	Ме.рел	Бюлоло	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0
		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		97	625	38,6	16,15	81,3
Обед		67	Суп Крестынский с крупой	250	28	138	2,8	6,6	15,3
		99	Биточки мясные с морковью	80	23,2	151	8	8,02	10,6
		227	Макарона отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		106,2	870,2	22,3	19,12	120,9

153

138

154,4

116,2

203,2

		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		25	235	3,9	6,03	46,9
									27.01.2026
Завтрак	Раздел	134	Рыбные палочки	70	22,04	270	15,4	19,2	8,5
		227	Макаронн отварные с мясом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		77,04	680	25,9	23,65	90
Обед		69	Суп из овощей	250	28	86	1,9	3,5	10,7
		215	Каша гречневая с мясом	200	40	321	10,6	11,6	40,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		88	880,2	30,1	24,3	104,5
Подлинк		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		304	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3	2,8	16,6
			Итого:		45	321	11,5	17,8	64,6
									28.01.2026
Присем пищи	Раздел		Былодо						
Завтрак		№ рел	Терфети мясные домашние	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		101		80	22,8	254	15,1	15	13,5
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		72,8	590	22,2	19,65	81,1
Обед	Раздел	68	Суп лапша домашняя (без картофеля)	250	28	105	2,7	4,4	12,9
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		73	575,2	12	13,88	72,9
Подлинк		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		25	235	3,9	6,03	46,9
									29.01.2026
		№ рел	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Присем пищи		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
Завтрак		300	Чай с сахаром	200	20,00	25,00	0,10	0,03	9,10

131,2

165,04

133

145,8

98

	4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого		65	479	13,4	13,08	104,1
Обед	58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
	83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
	187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого		99	705,95	21,87	13,86	98,45
Подлинк	300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
		Итого:		25	305	4,3	5,05	63,5
								30,01,2025
Присм пищи	Раздел	№ рсн	Выход	Цена	Шд	Вески	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3
		310	200	15	110	1	0,05	27,5
		368	200	40	190	3	1	42
		1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого		68,2	429	23,2	17,8	108,9
Обед		55	250	28	103	2	6,2	8,8
		246	100	30	188	13,4	13,4	3,2
		227	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		300	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого:		108,00	787,20	26,26	33,94	96,28
Подлинк	310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
	188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		Итого:		50	330	9,5	15,05	75,5

Итого: Зав: 627,2; Об:769,95 Подл: 312

Итого: 177,11 руб

164

124

176,20

158