

Рожихина
Елена
Владимир
овна

Digitally signed by Рожихина
Елена Владимировна
DN: O="МБОУ СОШ с. Сосновка
", CN="Рожихина Елена
Владимировна ", E=schkola_sosn
@mail.ru
Reason: I am the author of this
document
Location:
Date: 2026.09.03 09:09:12+03'00'
Foxit PDF Reader Version:
2023.2.0

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с.Сосновка

_____Е.В.Рожихина

**Меню в школьной столовой МБОУ СОШ
с.Сосновка Бековского района Пензенской области
на 2026 -2027 уч. год**

**Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027 год**

(день первый)

Номер рецепт уры	Наименование блюد	Выход		Белки	Жиры	Углево ды	Калорий. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
	Завтрак														
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/15	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.076	0.07 5	0.24	159.6	27.4	0.81	120
.203	Каша рисовая рассыпчатая (с изюмом)	150	200	36.72	4.83	60.03	300.5	0.03	0.085	0.20 2	2.01	188.26	32.8 4	1.21	182. 9
1009	Чай с сахаром	200/15/	200/15/	0.027	-	15.078	57.03	-	0.0012	0.00 06	1.2	1.5	0.36	0.06 3	0.66
	Обед														
81сб.ре ц.1980 №310	Салат из белокачанной капусты с р/м	60	100	3,93	-	17,95	85,28	-	0,139	0,11 5	53,3	106,6	55,7 6	2,46	118, 08
101	Суп пшениный	200 15	250/20	10.092	4.007	13.345	207.86	-	0.21	0.13 8	26.1	26.07	28.8 3	2.97 8	165. 2
308	Гуляш	80/75	100/75	10.2	6.627	3.5	114.4	-	0.05	0.10 4	2.5	9.25	14.2 1	1.6	112. 6
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.166	0.08 4	-	27	36.4	1.66 4	86.3 2
155	Рожки отварные	150	200	3.44	1.09	27.02	125.3	0.06	0.165	0.10 9	26.3 5	49.3	34.4	1.23	102. 7
1042	Кисель	200	200	0,01	Сл.	27,92	104,7	-	-	-	-	4,4	Сл.	0,06	7,7
б/н	Бананы	150	150	0,9	-	14,4	58,5	-	0,06	0,06	30	177	19,5	1,5	18
	Итого			74.824	25.391	186.4255	1171.74	0.13	0.7822	0.733 3	69.7	471.18	174.4 4	9.967 5	802.0 55

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
на 2026-2027 год
(день второй)

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углево ды	Калор ий. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/15	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.0 76	0.07 5	0.2 4	159. 6	27. 4	0.81	120
214	Каша геркулесовая	150	200	4.7	3.1	23.39	129.7	0.01 5	0.1 4	0.16 9	0.7 5	101. 01	17. 4	0.61 3	87.57
1009	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/3	200/15/3	0.027	-	15.078	57.03	-	0.0 012	0.00 06	1.2	1.5	0.3 6	0.06 3	0.66
	Обед														
б/н	Салат из красной свеклы с черносливом	89/3	100/3	1.27	-	8.55	37.9	-	0.0 2	0.03 2	8	28.7	31. 8	1.19	32.8
83	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1.95	0.54	10.4	52.3	0.00 3	0.0 78	0.07 2	32. 5	39.7	20. 6	0.96	47.3
276	Рыба тушеная	75	120	20.733	2.735	2.226	35	-	7.1 91	0.14 7	3.9 36	25.1 4	16. 27	0.03 6	2.58
232	Пюре из бобовых с маслом	180	200	17.2	1.2	43.3	242.3	-	0.7	0.1	-	66.7	66	5.25	169.5
	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	-	0,06	-
б/н	Хлеб	80	100	7.9	*-0.94	51.6	235	-	0.1 66	0.08 4	-	27	36. 4	1.66 4	86.32
б/н	Яблоки	150	150	0,6	-	16,95	69	-	0,0 15	0,04 5	19, 5	24	13, 5	3,3	16,5
	Итого:			72.077	16.412	181.8065	957.78	0.058	8.38 12	0.668 3	49.9 26	432.2 4	191. 36	10.53 45	545.60 5

**Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027 г**

(день третий)

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Бел ки	Жир ы	Угледод ы	Калорий. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/1 5	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.07 6	0.07 5	0.24	159. 6	27.4	0.81	120
215	Каша манная	160	210	4.7	3.1	23.39	129.7	0.01 5	0.14	0.16 9	0.75	101. 01	17.4	0.613	87.5 7
534	Какао с молоком	200	200	5.27	8.9	27.23	205.72	0.05	0.04 9	0.19 2	1.25	167. 12	22.6	0.68	152. 84
	Обед														
81сб. реп. № 310	Салат из белокачанной капусты	60	100	3.93	-	17.95	85.28	-	0.13 9	0.11 5	53.3	106. 6	55.7 6	2.46	118. 08
66	Суп вермишелевый с мясом	200	250	5,2	2,3	13	125,975	-	0,30 02	0,30 02	25,4 53	105, 084	-	3,3778	-
60	Плов из говядины	210/33	260/40	10.0 05	9.372	37.939	266.82	-	0.07 6	0.08 37	3.33	28.3 1	25.2 2	2.068	130. 3
	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	-	0,06	-
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.16 6	0.08 4	-	27	36.4	1.664	86.3 2
б/н	Груши	150	150	0,6	-	16,05	63	-	0,03	0,04 5	7,5	28,5	18	3,45	24
	Итого:			39.52	32.509	188.9715	1169.665	0.105	0.836 2	0.924 6	45.32	571.7 24	129.0 2	96853	608. 705

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027 год (день четвертый)

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углево ды	Калори й. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/1 5	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.07 6	0.075	0.24	159. 6	27.4	0.81	120
214	Каша пшенная жидкая	150	200	7.6	5.52	40.84	237.4	0.02	0.22 7	0.174	1.1	146. 8	60.4	1.7	235.4
	Чай каркаде	200/15 /3	200/15/ 3	0.027	-	15.078	57.03	-	0.00 12	0.0006	1.2	1.5	0.36	0.06 3	0.66
	Обед														
958	Салат из красной свёклы с р/м	89/3	100/3	1,19	-	7,56	33,6	-	0,01 4	0,028	7	25,9	30,1	0,98	30,1
101	Суп картофельный с перловой крупой	200/3	250/3	4.116	0.232	11.794	144.28	-	0.11 4	0.097	26.1	24.0 6	19.0 8	1.59 6	113.57
276	Рыба тушеная	75	120	20.733	2.735	2.226	35	-	7.19 1	0.147	3.936	25.1 4	16.2 7	0.03 6	2.58
155	Картофельное пюре	180/3	200/3	3.44	1.09	27.02	125.3	0.06	0.16 5	0.109	26.35	49.3	34.4	1.23	102.7
500	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	
	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.16 6	0.084	-	27	36.4	1.66 4	86.32
б/н	Апельсины	150	150	1,35	-	12,6	57	-	0,06	0,045	90	51	19,5	0,45	34,5
	Итого:			50.261	18.414	184.3705	1040.46	0.12	7.969 2	0.7073	70.226	444	194.3 1	7.571 5	692.905

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027 год (день пятый)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калории. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/15	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.076	0.075	0.24	159.6	27.4	0.81	120
4.1	Яйцо вареное	46/40	46/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.14	0.028	0.176	-	22	21.6	1.08	74
534	Какао с молоком	200	200	5.27	8.9	27.23	205.72	0.05	0.049	0.192	1.25	167.12	22.6	0.68	152.84
	Обед														
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.166	0.084	-	27	36.4	1.664	86.32
81сб. рец. №310	Салат из белокачанной капусты	60	100	0.139	-	17.95	85.28	-	0.139	0.115	53.3	106.6	55.76	2.46	118.08
99	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5.9	0.38	23.04	113.7	-	0.251	0.088	11.5	31	34.3	2.05	148.5
342	Голубцы ленивые	180	200	9.12	6.22	9.107	128.332	0.0072	0.007	0.0995	21.65	38.074	18.96	1.6692	107.312
500	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	
б/н	Бананы	150	150	0,9	-	14,4	58,5	-	0,06	0,06	30	177	19,5	1,5	18
	Итого:			39.715	28.937	147.0695	952.002	0.2372	0.606	0.7352	45.94	455.394	161.26	8.4257	720.647

**Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027год (день шестой)**

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углевод ы	Калори й. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старш е												
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/ 15	60/5/1 7	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.076	0.075	0.24	159.6	27.4	0.81	120
215	Каша манная	160	210	4.7	3.1	23.39	129.7	0.015	0.14	0.169	0.75	101.0 1	17.4	0.613	87.57
1009	Чай с сахаром,	200/1 5/	200/15 /	0.027	-	15.078	57.03	-	0.0012	0.0006	1.2	1.5	0.36	0.063	0.66
	Обед														
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.166	0.084	-	27	36.4	1.664	86.32
958	Салат из красной свёклы с р/м	89/3	100/3	1,19	-	7,56	33,6	-	0,014	0,028	7	25,9	30,1	0,98	30,1
83	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1.95	0.54	10.4	52.3	0.003	0.078	0.072	32.5	39.7	20.6	0.96	47.3
308	Гуляш	80/75	100/7 5	10.2	6.627	3.5	114.4	-	0.05	0.104	2.5	9.25	14.21	1.6	112.6
155	Картофельное пюре	180	200	3.44	1.09	27.02	125.3	0.06	0.165	0.109	26.35	49.3	34.4	1.23	102.7
1042	Кисель	200	200	0,01	Сл.	27,92	104,7	-	-	-	-	4,4	Сл.	0,06	7,7
б/н	Яблоки	150	150	0,6	-	16,95	69	-	0,015	0,045	19,5	24	13,5	3,3	16,5
	Итого			39.905	29.094	178.9525	1068.87	0.168	0.753	0.8257	74.89	563.58	200.41	8.0295	741.005

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка

2026-2027 год

(день седьмой)

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Белк и	Жир ы	Углевод ы	Калори й. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Mг	Фе	Р
		7-11	12 и старш е												
	Завтрак														
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/ 15	60/5/ 17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.076	0.075	0.24	159.6	27.4	0.81	120
214	Каша геркулесовая	150	200	4.7	3.1	23.39	129.7	0.015	0.14	0.169	0.75	101.0 1	17.4	0.613	87.57
	Чай с сахаром	200/1 5/	200/1 5/	0.027	-	15.078	57.03	-	0.001	0.000	1.2	1.5	0.36	0.063	0.66
	Обед														
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.166	0.084	-	27	36.4	1.664	86.32
81сб. рец. №310	Салат из белокачанной капусты	60	100	0.139	-	17.95	85.28	-	0.139	0.115	53.3	106.6	55.76	2.46	118.08
48	Суп рыбный	200	250	7,125	3,625	14	117,5	-	0,05	0,025	0,475	11,12 5	-	0,625	-
155	Рожки отварные	150	200	3.44	1.09	27.02	125.3	0.06	0.165	0.109	26.35	49.3	34.4	1.23	102.7
373	Мясо кур	90	120	8.797	5.604	21.95	128.21	0.002	0.054 5	0.094	1.66	30.11	17.99	1.409	104.26
500	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	-
б/н	Груши	150	150	0,6	-	16,05	63	-	0,03	0,045	7,5	28,5	18	3,45	24
	Итого			38.434	22.256	188.8405	1120.89	0.157	0.6817	0.5773	41.975	390.24 5	133.95	6.8865	533.185

**Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027 год**

(день восьмой)

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Белки	Жир ы	Углеводы	Калорий. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Mг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
	Завтрак														
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/1 5	50/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.076	0.075	0.24	159.6	27.4	0.81	120
215	Каша манная	160	210	4.7	3.1	23.39	129.7	0.015	0.14	0.169	0.75	101.0 1	17.4	0.613	87.57
534	Какао с молоком	200	200	5.27	8.9	27.23	205.72	0.05	0.049	0.192	1.25	167.1 2	22.6	0.68	152.84
	Обед														
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.166	0.084	-	27	36.4	1.664	86.32
958	Салат из красной свёклы с р/м	89/3	100/3	1,19	-	7,56	33,6	-	0,014	0,028	7	25,9	30,1	0,98	30,1
83	Борщ с мясом	200	250	1.95	0.54	10.4	52.3	0.003	0.078	0.072	32.5	39.7	20.6	0.96	47.3
368	Тефтели	75/7 5	100/1 00	8.9	5.19	8.93	115.9	0.002	0.06	0.09	1.91	25.59	16.92	1.4	109.5
200	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	8.61	1.872	54	290.82	-	0.38	0.144	-	50.7	70.6	5.89	214.6
500	Чай каркаде	200/ 15/	200/1 5/	0.027	-	15.078	57.03	-	0.001	0.000	1.2	1.5	0.36	0.063	0.66
б/н	Апельсины	150	150	1,35	-	12,6	57	-	0,06	0,045	90	51	19,5	0,45	34,5
	Итого			49.685	28.439	211.3625	1235.89	0.11	0.978	0.7747	47.95	581.32	141.32	12.489	849.805
													706	5	

**Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027год**

(день девятый)

Номер рецепт уры	Наименование блюد	Выход		Белки	Жир ы	Углеводы	Калорий. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
	Завтрак														
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/ 5/1 5	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.076	0.075	0.24	159.6	27.4	0.81	120
214	Каша геркулесовая	150	200	4.7	3.1	23.39	129.7	0.015	0.14	0.169	0.75	101.0 1	17.4	0.613	87.57
	Чай с сахаром	200 /15/	200/15/	0.027	-	15.078	57.03	-	0.001	0.000	1.2	1.5	0.36	0.063	0.66
	Обед														
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.166	0.084	-	27	36.4	1.664	86.32
81сб. рец. №310	Салат из белокачанной капусты	60	100	0.139	-	17.95	85.28	-	0.139	0.115	53.3	106.6	55.76	2.46	118.08
220	Суп пшенный	200	250	10.092	4.007	13.345	207.86	-	0.21	0.138	26.1	26.07	28.83	2.978	165.2
323	Беф-строганов	80/ 150	100/20 0	8.3	5.98	3.054	99.05	0.006	0.039	0.077	2.3	17.38	12.4	1.24	95.38
236	Макароны с маслом	150 /5	200/5	5.3	0.46	38.4	169.38	-	0.09	0.04	-	9.18	8.16	0.612	44.37
500	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	-
б/н	Бананы	150	150	0,9	-	14,4	58,5	-	0,06	0,06	30	177	19,5	1,5	18
	Итого			42.764	22.384	180.6795	1104.47	0.061	0.7512	0.8483	41.89	352.34	130.95	8.4525	631.175

**Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
на 2026-2027 год**

(день десятый)

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Белки	Жир ы	Углеводы	Калорий. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
	Завтрак														
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/15	60/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.076	0.075	0.24	159.6	27.4	0.81	120
214	Каша манная	160/3	210/3	4.7	3.1	23.39	129.7	0.015	0.14	0.169	0.75	101.0 1	17.4	0.613	87.57
1009	Чай каркаде	200/1 5/3	200/1 5/3	0.027	-	15.078	57.03	-	0.001 2	0.000 6	1.2	1.5	0.36	0.063	0.66
	Обед														
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.166	0.084	-	27	36.4	1.664	86.32
958	Салат из красной свёклы с р/м	89/3	100/3	1,19	-	7,56	33,6	-	0,014	0,028	7	25,9	30,1	0,98	30,1
103	Суп картофельный с клецками	200	250	3.065	0.178	10.8	100.3	0.000 7	0.08	0.063	12	14.31	18.9	0.95	53.6
353	Котлеты рубленые	80	100	8.797	5.604	21.95	128.21	0.002	0.054 5	0.094	1.66	30.11	17.99	1.409	104.26
512- 2004	Рис припущенный	150	200	3,33	2,745	34,812	167,79	0,015	0,036	0,024 3	-	11,46	9,54	0,816	44,22
1042	Кисель	200	200	0,01	Сл.	27,92	104,7	-	-	-	-	4,4	Сл.	0,06	7,7
б/н	Яблоки	150	150	0,6	-	16,95	69	-	0,015	0,045	19,5	24	13,5	3,3	16,5
	ИТОГО			34.264	20.464	193.4425	1024.58	0.0727	0.5827	0.7169	27.15	355.59	127.99	6.7975	528.305

**Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027год**

(день одиннадцатый)

Номер рецепт уры	Наименование блюد	Выход		Белки	Жиры	Углево ды	Калорий. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Mг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
	Завтрак														
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/15	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.076	0.07 5	0.24	159.6	27.4	0.81	120
.203	Каша рисовая рассыпчатая (с изюмом)	150	200	36.72	4.83	60.03	300.5	0.03	0.085	0.20 2	2.01	188.26	32.8 4	1.21	182. 9
1009	Чай с сахаром	200/15/	200/15/	0.027	-	15.078	57.03	-	0.0012	0.00 06	1.2	1.5	0.36	0.06 3	0.66
	Обед														
81сб.ре ц.1980 №310	Салат из белокачанной капусты с р/м	60	100	3,93	-	17,95	85,28	-	0,139	0,11 5	53,3	106,6	55,7 6	2,46	118, 08
101	Суп пшениный	200	250	10.092	4.007	13.345	207.86	-	0.21	0.13 8	26.1	26.07	28.8 3	2.97 8	165. 2
308	Гуляш	80/75	100/75	10.2	6.627	3.5	114.4	-	0.05	0.10 4	2.5	9.25	14.2 1	1.6	112. 6
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.166	0.08 4	-	27	36.4	1.66 4	86.3 2
155	Рожки отварные	150/3	200/3	3.44	1.09	27.02	125.3	0.06	0.165	0.10 9	26.3 5	49.3	34.4	1.23	102. 7
1042	Кисель	200	200	0,01	Сл.	27,92	104,7	-	-	-	-	4,4	Сл.	0,06	7,7
б/н	Бананы	150	150	0,9	-	14,4	58,5	-	0,06	0,06	30	177	19,5	1,5	18
	Итого			74.824	25.391	186.4255	1171.74	0.13	0.7822	0.733 3	69.7	471.18	174.4 4	9.967 5	802.0 55

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
на 2026-2027 год
(день двенадцатый)

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углево ды	Калор ий. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/15	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.0 76	0.07 5	0.2 4	159. 6	27. 4	0.81	120
214	Каша геркулесовая	150/3	200/3	4.7	3.1	23.39	129.7	0.01 5	0.1 4	0.16 9	0.7 5	101. 01	17. 4	0.61 3	87.57
1009	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/3	200/15/3	0.027	-	15.078	57.03	-	0.0 012	0.00 06	1.2	1.5	0.3 6	0.06 3	0.66
	Обед														
б/н	Салат из красной свеклы с черносливом	89/3	100/3	1.27	-	8.55	37.9	-	0.0 2	0.03 2	8	28.7	31. 8	1.19	32.8
83	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1.95	0.54	10.4	52.3	0.00 3	0.0 78	0.07 2	32. 5	39.7	20. 6	0.96	47.3
276	Рыба тушеная	75	120	20.733	2.735	2.226	35	-	7.1 91	0.14 7	3.9 36	25.1 4	16. 27	0.03 6	2.58
232	Пюре из бобовых с маслом	180/5	200/5	17.2	1.2	43.3	242.3	-	0.7	0.1	-	66.7	66	5.25	169.5
	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	-	0,06	-
б/н	Хлеб	80	100	7.9	*-0.94	51.6	235	-	0.1 66	0.08 4	-	27	36. 4	1.66 4	86.32
б/н	Яблоки	150	150	0,6	-	16,95	69	-	0,0 15	0,04 5	19, 5	24	13, 5	3,3	16,5
	Итого:			72.077	16.412	181.8065	957.78	0.058	8.38 12	0.668 3	49.9 26	432.2 4	191. 36	10.53 45	545.60 5

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027 год (день тринадцатый)

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Бел ки	Жир ы	Углевод ы	Калорий. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/1 5	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.07 6	0.07 5	0.24	159. 6	27.4	0.81	120
215	Каша манная	160/3	210/3	4.7	3.1	23.39	129.7	0.01 5	0.14	0.16 9	0.75	101. 01	17.4	0.613	87.5 7
534	Какао с молоком	200	200	5.27	8.9	27.23	205.72	0.05	0.04 9	0.19 2	1.25	167. 12	22.6	0.68	152. 84
	Обед														
81сб. реп. № 310	Салат из белокачанной капусты	60/3	100/3	3.93	-	17.95	85.28	-	0.13 9	0.11 5	53.3	106. 6	55.7 6	2.46	118. 08
66	Суп вермишелевый с мясом	200	250	5,2	2,3	13	125,975	-	0,30 02	0,30 02	25,4 53	105, 084	-	3,3778	-
60	Плов из говядины	210	260	10.0 05	9.372	37.939	266.82	-	0.07 6	0.08 37	3.33	28.3 1	25.2 2	2.068	130. 3
	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	-	0,06	-
б/н	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.16 6	0.08 4	-	27	36.4	1.664	86.3 2
б/н	Груши	150	150	0,6	-	16,05	63	-	0,03	0,04 5	7,5	28,5	18	3,45	24
	Итого:			39.52	32.509	188.9715	1169.665	0.105	0.836 2	0.924 6	45.32	571.7 24	129.0 2	96853	608. 705

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с.Сосновка
2026-2027 год (день четырнадцатый)

Номер рецепт уры	Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углево ды	Калори й. (ккал)	А	В1	В2	С	Са	Мг	Фе	Р
		7-11	12 и старше												
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/1 5	60/5/17	5.91	4.9	13.9	121.7	0.04	0.07 6	0.075	0.24	159. 6	27.4	0.81	120
214	Каша пшенная жидкая	150/5	200/5	7.6	5.52	40.84	237.4	0.02	0.22 7	0.174	1.1	146. 8	60.4	1.7	235.4
	Чай каркаде	200/15 /3	200/15/ 3	0.027	-	15.078	57.03	-	0.00 12	0.0006	1.2	1.5	0.36	0.06 3	0.66
	Обед														
958	Салат из красной свёклы с р/м	89/3	100/3	1,19	-	7,56	33,6	-	0,01 4	0,028	7	25,9	30,1	0,98	30,1
101	Суп картофельный с перловой крупой	200/3	250/3	4.116	0.232	11.794	144.28	-	0.11 4	0.097	26.1	24.0 6	19.0 8	1.59 6	113.57
276	Рыба тушеная	75	120	20.733	2.735	2.226	35	-	7.19 1	0.147	3.936	25.1 4	16.2 7	0.03 6	2.58
155	Картофельное пюре	180/3	200/3	3.44	1.09	27.02	125.3	0.06	0.16 5	0.109	26.35	49.3	34.4	1.23	102.7
500	Компот из сухофруктов	200	200	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	
	Хлеб	80	100	7.9	0.94	51.6	235	-	0.16 6	0.084	-	27	36.4	1.66 4	86.32
б/н	Апельсины	150	150	1,35	-	12,6	57	-	0,06	0,045	90	51	19,5	0,45	34,5
	Итого:			50.261	18.414	184.3705	1040.46	0.12	7.969 2	0.7073	70.226	444	194.3 1	7.571 5	692.905

