

Утверждаю:

И.О.Директора МБОУ СОШ № 6

Т.С.Владимирова.

Владимирова  
Татьяна  
Сергеевна

Подписано цифровой  
подписью: Владимирова  
Татьяна Сергеевна  
Дата: 2026.02.03 11:09:01  
+07'00'

***Основное (организованное) меню горячих  
школьных обедов для организации питания детей  
Муниципального образования г. Саяногорск***

**Школа №6**

**12-18 лет**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок	200	1.0	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>20.5</b>	<b>16.6</b>	<b>96.4</b>	<b>617.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
107	Суп-лапша на курином бульоне	250	4.5	2.7	13.6	111.0
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	116.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>34.7</b>	<b>25.9</b>	<b>117.5</b>	<b>854.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>55.2</b>	<b>42.5</b>	<b>213.9</b>	<b>1472.5</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>41.6</b>	<b>14.2</b>	<b>63.4</b>	<b>548.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.1	5.3	12.1	112.8
54-6г	Рис отварной	200	4.9	6.4	46.6	271.3
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>34.7</b>	<b>18.6</b>	<b>134.3</b>	<b>858.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>76.3</b>	<b>32.8</b>	<b>197.7</b>	<b>1406.7</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3.0	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24.0	4.3	300.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27.1</b>	<b>30.7</b>	<b>48.0</b>	<b>576.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143.0
54-4с	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.7	43.1	280.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.3	17.5	16.5	295.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.7	93.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>42.7</b>	<b>43.7</b>	<b>131.1</b>	<b>1088.0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>69.8</b>	<b>74.4</b>	<b>179.1</b>	<b>1664.3</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42.0	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17.0	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25.8</b>	<b>22.9</b>	<b>77.7</b>	<b>619.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.0	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>38.1</b>	<b>25.4</b>	<b>117.7</b>	<b>851.0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>63.9</b>	<b>48.3</b>	<b>195.4</b>	<b>1470.7</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3.0	0	35.8
618	Пудинг паровой с изюмом	200	27.5	17.6	46.8	455.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>34.4</b>	<b>21.2</b>	<b>83.4</b>	<b>662.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.0	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15.0	15.5	2.4	209.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>36.8</b>	<b>34.6</b>	<b>115.9</b>	<b>921.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>71.2</b>	<b>55.8</b>	<b>199.3</b>	<b>1584.6</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок	200	1.0	0.0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>19.8</b>	<b>19.0</b>	<b>101.6</b>	<b>657.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
Пром.	Сок	200	1.0	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>40.9</b>	<b>33.1</b>	<b>129.4</b>	<b>977.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>60.7</b>	<b>52.1</b>	<b>231.0</b>	<b>1634.9</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийно
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>37.9</b>	<b>15.7</b>	<b>94.2</b>	<b>670.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16.1	11.3	6.3	191.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>34.9</b>	<b>35.4</b>	<b>112.2</b>	<b>906.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>72.8</b>	<b>51.1</b>	<b>206.4</b>	<b>1577.1</b>



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24.0	4.3	300.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21.0	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.9</b>	<b>27.8</b>	<b>59.2</b>	<b>590.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.2	11.0	3.7	122.3
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2.3	5.4	13.3	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.7	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.5	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.1	0.8	20.0	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>37.7</b>	<b>20.3</b>	<b>129.2</b>	<b>825.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>63.6</b>	<b>48.1</b>	<b>188.4</b>	<b>1416.3</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17.0	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>28.9</b>	<b>29.9</b>	<b>71.8</b>	<b>673.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89.0
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>36.0</b>	<b>30.5</b>	<b>128.7</b>	<b>931.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>64.9</b>	<b>60.4</b>	<b>200.5</b>	<b>1605.4</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>49.6</b>	<b>19.7</b>	<b>82.0</b>	<b>704.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.2	0.2	3.8	21.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.0	7.1	115.3
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.5
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>44.1</b>	<b>25.7</b>	<b>132.6</b>	<b>937.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>93.7</b>	<b>45.4</b>	<b>214.6</b>	<b>1642.3</b>