

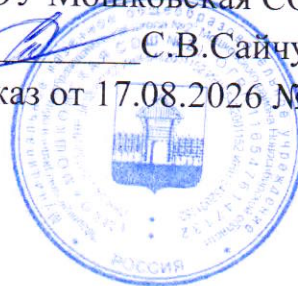
УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

МКОУ Мошковская СОШ № 2

 С.В.Сайчук

Приказ от 17.08.2026 № 48 о/д



**10 дневное меню для
организации горячего питания обучающихся
МКОУ Мошковская СОШ № 2
2026-2027 учебный год**

Первый день

номер технологической карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углеводы	ккал	выход
Завтрак							
5,4	Каша манная						
	крупа манная	44,4					
	соль	1					
	молоко	100					
	сахар	3					
	масло сливочное	5					
	Итого:		5,3	3,2	27,5	178	205
959	Какао с молоком						
	какао-порошок	4					
	молоко	100					
	сахар	7					
	Итого:		3,52	3,72	25,49	152	200
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,19	0,27	1,56	67,5	30
	Итого:		11,01	7,19	54,55	397,5	435
Обед							
54-3з	Помидор в нарезке	56,5	1,03	0,18	3,46	19,55	50
18/2	Суп из консервы "Лосось"						
	картофель	98					
	пшено	10					
	морковь	10					
	лук репчатый	10					
	рыбн.конс.горбуша	37					
	масло растительное	5					
	соль	0,7					
	укроп сушеный	0,2					
	Итого:		7,75	0,2	10,25	91,25	250
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая						
	гречка	82,8					
	масло сливочное	8,2					
	соль	0,6					

	вода	122,4					
	Итого:		9,87	7,61	43,12	280,45	180
10	Сосиска отварная						
	Сосиска молочная	62					
	масло сливочное	5					
	Итого:		8,69	22,84	1,8	247,15	60
946	Напиток из клюквы						
	клюква	20					
	сахар	10					
	Итого:		0,18	0	26,1	105,52	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
пром.	Хлеб ржаной		4,5	1,2	0,47	84	30
	Итого:		34,21	32,3	86,76	895,42	800
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,22	39,49	141,31	1292,92	1235
			14,78	0,51	48,69	7,08	

Второй день

номер технолог ической карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углеводы	ккал	выход
Завтрак							
8/4	Каша овсяная из геркулеса						
	крупа овсяная	50					
	молоко	100					
	соль	1					
	сахар	3					
	масло сливочное	5					
	Итого:		6,4	7,4	27,2	202	205
959	Чай с лимоном						
	чай -заварка	1					
	лимон	7					
	сахар	10					
	Итого:		3,52	3,72	25,49	152	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
	Итого:		12,11	11,39	54,25	421,5	435
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты с морковью						
	капуста	105					
	морковь	12,5					
	сахар	5					
	лионная кислота	0,2					
	масло растительное	10					
	соль	0,3					
	Итого:		1041	5,08	9,02	87,4	100
6,2	Щи из свежей капусты						
	капуста белокочанная	63					
	картофель	40					
	морковь	13					
	лук репчатый	12					
	соль	0,6					

	масло сливочное	5					
	специи	1					
	говядина тушеная	20					
	укроп сушеный	0,2					
	Итого:		0,7	1,3	3,7	93,8	250
54-1г	Макароны отварные						
	макаронные изделия	61,2					
	масло сливочное	8,2					
	соль	0,9					
	Итого:		6,39	5,91	39,36	236,15	180
591	Гуляш из говядины						
	говядина	79					
	томатная паста	3,2					
	соль	1,44					
	масло растительное	7					
	лук репчатый	12					
	мука пшеничная	10					
	специи	1					
	Итого:		19,72	17,89	4,76	168,2	100
947	Компот из кураги						
	курага	25					
	сахар	9					
	лимонная кислота	0,2					
	Итого:		0,62	0,04	12,1	41,8	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
Пром.	Хлеб ржаной		4,5	1,2	0,47	84	30
	Итого:		1075,12	31,69	70,97	778,85	890
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1087,23	43,08	125,22	1200,35	1325
			-1027,23	-3,08	64,78	99,65	

Третий день

номер технолог ической карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углеводы	ккал	выход
Завтрак							
11	Каша пшенная						
	крупа пшенная	50					
	молоко	100					
	соль	1					
	сахар	5					
	масло сливочное	5					
	Итого:		6,5	6	31,2	306	205
943	Чай ароматизированный						
	чай -заварка	1,5					
	сахар	7					
	Итого:		0,2	0	14	28	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
	Итого:		8,89	6,27	46,76	401,5	435
Обед							
54-2з	Огурец в нарезке	62,5	0,75	0,096	2,28	12,9	50
5,2	Свекольник						
	свекла	51					
	картофель	67					
	морковь	13					
	лук репчатый	12					
	томатная паста	3					
	сахар	1					
	лимонная кислота	0,5					
	масло сливочное	5					
	соль	0,5					
	специи	1					
	тушеная говядина	20					
	укроп сушеный	0,2					
	Итого:		0,9	2,2	6,9	70,1	250
2	Рис отварной						

	крупа рисовая	64,8					
	масло сливочное	8,1					
	соль	0,9					
	Итого:		5,82	9,74	50	248	180
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)						
	горбуша	139,0					
	лук репчатый	15,0					
	морковь	20,0					
	сметан.соус	50,0					
	масло раст.	4,5					
	лим.к-та	0,1					
	сахар	10,5					
	соль	1,0					
	Итого:		14,24	16,47	4,13	221,71	75
859	Компот из свежих яблок						
	яблоки	50					
	сахар	10					
	лимонная кислота	0,2					
	Итого:		0,1	7,9	71	103	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
Пром.	Хлеб ржаной		4,5	1,2	0,47	84	30
	Итого:		28,5	37,876	136,34	807,21	815
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,39	44,146	183,1	1208,71	1250
			22,61	-4,146	6,9	91,29	

Четвертый день

номер технологической карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углеводы	ккал	выход
Завтрак							
469	Запеканка из творога						
	творог	70,5					
	крупа манная	10					
	сахар	3					
	яйцо	4,5					
	масло сливочное	5					
	сухари пан.	5					
	сметана	5					
	сгущенное молоко	10					
	Итого:		13,9	12,9	26	355	75
943	Чай						
	чай -заварка	1					
	сахар	7					
	Итого:		0,2	0	14	28	200
	Итого:		14,1	12,9	40	383	275
Обед							
	Салат из соленых огурцов						
	огурцы соленые	101					
	лук репчатый	18					
	масло растительное	5					
	Итого:						
20/2	Суп картофельный с курицей и макаронными изделиями						
	картофель	100					
	морковь	16					
	лук репчатый	15					
	масло сливочное	3					

	макаронные изделия	10					
	курица	65					
	соль	0,5					
	специи	1					
	укроп сушеный	0,2					
	Итого:		0,9	1,4	6	39	250
54-11г	Пюре картофельное						
	картофель	254					
	молоко	28,8					
	соль	0,6					
	масло сливочное	8,2					
	Итого:		3,69	6,37	23,79	167,23	180
690	Печень по-строгановски						
	печень говяжья	89					
	масло растительное	5					
	томатная паста	2					
	соль	2					
	сметана	12,5					
	мука	5					
	специи	1					
	Итого:		17,43	11,64	7,1	162,31	85
32	Лимонный напиток						
	лимон	16					
	сахар	10					
	Итого:		0,1	0	30,3	84,1	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
пром.	Хлеб ржаной		4,5	1,2	0,47	84	30
	Итого:		28,81	20,88	69,22	604,14	775
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,91	33,78	109,22	987,14	1050
			17,09	6,22	80,78	312,86	

Пятый день

номер технологической карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углеводы	ккал	выход
Завтрак							
	Каша ячневая						
	крупа ячневая	44,4					
	молоко	100					
	сахар	3					
	соль	1					
	масло сливочное	5					
	Итого:		3,1	1,8	13,6	276	205
945	Чай со сгущенным молоком						
	чай-заварка	1					
	сахар	7					
	молоко сгущенное	38					
	Итого:		1,4	1,6	16,4	8,6	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
	Итого:		6,69	3,67	31,56	352,1	435
Обед							
45	Винегрет овощной						
	картофель	29,5					
	свекла	19					
	морковь	13					
	огурцы соленые	38					
	лук репчатый	18					
	масло растительное	10					
	Итого:		1,36	6,18	8,44	94,8	100
82	Суп рисовый с говядиной (харчо)						
	говядина	20					
	картофель	100					
	крупа рисовая	10					
	морковь	13					
	лук репчатый	12					
	соль	0,7					

	укроп	0,2					
	специи	1					
	масло растительное	2,5					
	томатная паста	6					
	Итого:		16,18	3,3	14,65	113	250
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая						
	гречка	82,8					
	масло сливочное	8,2					
	соль	0,6					
	вода	122,4					
	Итого:		9,87	7,61	43,12	280,45	180
286	Тефтели с рисом с соусом						
	говядина	25,75					
	свинина	25,75					
	крупа рисовая	6					
	лук репчатый	10					
	масло растительное	8					
	морковь	5					
	мука	2,5					
	томатная паста	10					
	сахар	1,3					
	масло сливочное	3,5					
	соль	0,3					
	Итого:		18,3	13,2	8,71	133,14	60
947	Компот из шиповника						
	шиповник	21,4					
	сахар	9					
	лимонная кислота	0,2					
	Итого:						
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
пром.	Хлеб ржаной		4,5	1,2	0,47	84	30
	Итого:		45,71	30,29	74,92	621,39	590
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,4	33,96	106,48	973,49	1025

			7,6	6,04	83,52	326,51	
--	--	--	-----	------	-------	--------	--

Шестой день

номер технологической карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углеводы	ккал	выход
Завтрак							
45	Суп молочный						
	макаронные изделия	20					
	молоко	105					
	сахар	3					
	соль	1					
	масло сливочное	2					
	Итого:		6,86	3,68	22,31	167,79	250
	Кофейный напиток						
	Кофейный напиток	5					
	вода	120					
	молоко	100					
	сахар	20					
	Итого:		3,2	2,7	16	104	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
	Итого:		12,25	6,65	39,87	339,29	480
Обед							
54-3з	Помидор в нарезке	56,5	1,03	0,18	3,46	19,55	50
38	Рассольник "Ленинградский"						
	картофель	100					
	крупа перловая	5					
	морковь	13					
	лук репчатый	6					
	огурцы соленые	17					
	масло растительное	5					
	соль	0,3					
	специи	1					
	говядина тушеная	20					
	укроп сушеный	0,2					
	Итого:		0,7	1,3	8,2	80,4	250
27	Плов из свинины						
	свинина	94,8					

	масло растительное	18					
	лук репчатый	7,2					
	морковь	12					
	крупа рисовая	40,8					
	томатная паста	4,8					
	соль	0,8					
	специи	1					
	Итого:		13,73	15,79	34,64	335,6	180
947	Компот из кураги						
	курага	25					
	сахар	9					
	лимонная кислота	0,2					
	Итого:		0,62	0,04	12,1	41,8	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
пром.	Хлеб ржаной		4,5	1,2	0,47	84	30
	Итого:		22,77	18,78	60,43	628,85	740
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,02	25,43	100,3	968,14	1220
			24,98	14,57	89,7	331,86	

Седьмой день

номер технологической карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углеводы	ккал	выход
Завтрак							
7/4	Каша рисовая						
	крупа рисовая	44,4					
	молоко	100					
	сахар	3					
	соль	1					
	масло сливочное	5					
	Итого:		6	5,8	42,4	211	205
943	Чай ароматизированный						
	чай -заварка	1,5					
	сахар	7					
	Итого:		0,2	0	14	28	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
	Итого:		8,39	6,07	57,96	306,5	435
Обед							
47	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца						
	капуста	25					
	огурцы	16					
	перец сладкий	16					
	укроп суш.	0,2					
	масло растительное	3,5					
	Итого:		0,52	3,05	1,97	36,9	50
3/2	Борщ из свежей капусты						
	капуста белокачанная	25					
	свекла	50					
	картофель	27					
	морковь	13					
	лук репчатый	12					
	лимонная кислота	0,12					

	сахар	3					
	соль	0,7					
	томатная паста	3,2					
	масло сливочное	5					
	специи	1					
	говядина тушеная	20					
	укроп сушеный	0,2					
	Итого:		1,4	6,8	6,7	93,4	250
54-1г	Макаронны отварные						
	макаронные изделия	61,2					
	масло сливочное	8,2					
	соль	0,9					
	Итого:		6,39	5,91	39,36	236,15	180
	Курица тушеная						
	филе куриное	90					
	лук репчатый	5					
	специи	1					
	сметана	15					
	мука	5					
	соль	1					
	Итого:						
Пром.	Сок	200	1	0	93,7	289,4	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
Пром.	Хлеб ржаной		4,5	1,2	0,47	84	30
	Итого:		16	17,23	143,76	807,35	740
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,39	23,3	201,72	1113,85	1175
			35,61	16,7	-11,72	186,15	

Восьмой день

номер технологической карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углеводы	ккал	выход
Завтрак							
186	Каша пшеничная						
	крупа пшеничная	40					
	молоко	100					
	сахар	3					
	соль	1					
	масло сливочное	5					
	Итого:		7,44	8	36,6	293	205
332	Кисель из концентрата						
	концентрат киселя	24					
	вода	190					
	лимонная кислота	0,1					
	сахар	10					
	Итого:		2,31	0	49,4	169	200
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
	Итого:		11,94	8,27	87,56	529,5	435
Обед							
54-3з	Помидор в нарезке	56,5	1,03	0,18	3,46	19,55	50
250	Солянка						
	филе куриное	25					
	лук репчатый	26,6					
	огурцы соленые	25					
	картофель	50					
	морковь	12					
	томатная паста	3					
	лимоны	3					
	специи	0,5					
	соль	0,6					
	колбаса	20					
	масло сливочное	3					
	укроп сушеный	0,2					
	Итого:		20,3	6,3	12,2	221	250
	Капуста тушеная						
	капуста	236					

	томатная паста	5						
	морковь	9						
	масло сливочное	8						
	мука	2						
	соль	2						
	специи	1						
	лимонная кислота	0,001						
	сахар	1						
	лук репчатый	12						
	Итого:							
608	Котлета							
	говядина	24,3						
	свинина	24,3						
	морковь	5,8						
	лук репчатый	1,2						
	соль	0,2						
	сухари панировочные	5						
	мука	10						
	томатная паста	1,5						
	сахар	0,8						
	хлеб пшеничный	9						
	масло сливочное	5						
	масло растительное	8						
	Итого:		14,93	6,07	49,8	147,8	50	
32	Лимонный напиток							
	лимон	16						
	сахар	10						
	Итого:		0,1	0	30,3	84,1	200	
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30	
пром.	Хлеб ржаной		4,5	1,2	0,47	84	30	
	Итого:		43,05	14,02	97,79	623,95	610	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,99	22,29	185,35	1153,45	1045	
			5,01	17,71	4,65	146,55		

Девятый день

номер техно логич еской карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углево ды	ккал	выход
---	---------------------------------	--------	-------	------	--------------	------	-------

Завтрак

4/4	Каша						
	крупа кукурузная	57					
	молоко	100					
	сахар	3					
	соль	1					
	масло сливочное	5					
	Итого:		4,5	5,9	22	198	200
947	компот из шиповника						
	шиповник	21,4					
	сахар	9					
	лимонная кислота	0,2					
	Итого:						
Пром.	Хлеб пшеничный		2,19	0,27	1,56	67,5	30
	Итого:		6,69	6,17	23,56	265,5	230

Обед

	Икра						
	Икра кабачковая	105					
	Итого:						
3/2	Суп картофельный с рыбными						
	консерва "Сайра"	25					
	картофель	100					
	морковь	12					
	лук репчатый	12					
	соль	0,4					
	масло	5					
	крупа ячневая	10					
	специи	1					
	укроп сушеный	0,2					

	Итого:		3,4	1,1	18,3	143	250
54-4г	Каша						
	гречневая						
	гречка	82,8					
	масло сливочное	8,2					
	соль	0,6					
	вода	122,4					
	Итого:		9,87	7,61	43,12	280,45	180
17	Птица,						
	запеченая в						
	курица	108					
	масло сливочное	4					
	сметана	10					
	соль	0,4					
	Итого:		24,5	14,6	4,7	152	50
31	Чай каркаде						
	Чай каркаде	0,2					
	сахар	15					
	Итого:		0	0	10	40	
Пром.	Хлеб	30	2,19	0,27	1,56	67,5	30
Пром.	Хлеб ржаной	30	4,5	1,2	0,47	84	30
	Итого:		44,46	24,78	78,15	766,95	540
	ИТОГО ЗА		51,15	30,95	101,71	1032,5	770
			8,85	9,05	88,29	267,55	

Десятый день

номер техно логич еской карты	наименование блюда, продукта	брутто	белки	жиры	углев оды	ккал	выход
Завтрак							
17	Каша гречневая молочная						
	крупa гречневая	50					
	вода	60					
	молоко цельное	100					
	сахар	5					
	соль	1					
	масло слив.	5					
	Итого:		5	5,9	25,6	175	205
54-4гн	Чай с молоком и сахаром						
	молоко	50					
	сахар	7					
	чай -заварка	1					
	вода	150					
	Итого:		1,55	1,14	8,6	50,93	200
Пром.	Хлеб	30	2,19	0,27	1,56	67,5	30
	Итого:		8,74	7,31	35,76	293,4	435
Обед							
54-2з	Огурец в	62,5	0,75	0,096	2,28	12,9	50
17/2	Суп картофельный с						
	горох	20					
	картофель	67					
	морковь	13					

	лук репчатый	12					
	масло сливочное	5					
	соль	0,8					
	специи	1					
	говядина тушеная	20					
	укроп сушеный	0,2					
	Итого:		9,32	10,3	9,3	184	250
	Рагу из курицы						
	филе окорочка	95					
	масло сливочное	6					
	картофель	3					
	лук репчатый	15					
	томатная паста	4					
	мука	2					
	соль	1					
	специи	1					
	укроп сушеный	0,005					
	Итого:						
859	КОМПОТ ИЗ свежих яблок						
	яблоки	50					
	сахар	10					
	лимонная кислота	0,2					
	Итого:		0,1	7,9	71	103	200
Пром.	Хлеб		2,19	0,27	1,56	67,5	30
пром.	Хлеб ржаной		4,5	1,2	0,47	84	30
	Итого:		16,86	19,77	84,61	451,4	560
	ИТОГО ЗА		25,6	27,08	120,4	744,8	995
			34,4	12,92	69,63	555,2	