МБОУ Мошковская СОШ | 1 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,96
	2 блюдо	Сосиска отварная	90	9,36	18	19,08	201,6	536	51,75
	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202	17,91
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
	фрукт	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	27,84
			710	19,68	23,92	105,91	618,49		119,97

МБОУ Мошковская СОШ | 2 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206	12,93
	2 блюдо	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	591	53,68
	гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	14,8
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
	фрукт	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338	29,05
			900	34,66	29,98	129,67	819,35		119,97

МБОУ Мошковская СОШ | 3 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	11,1
	2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	30,97	8,4	24,58	298,13	259	57,27
	сыр	Сыр порционный	20	6,64	5,9	0	72,8	15	19,2
	напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52	1008	8,52
	хлеб белый	Хлеб белый	30	2,46	0,42	0,39	15,18		5,25
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
	печенье	Печенье	80	3,38	3,77	35,73	190,17		11,66
			700	49,85	19,29	142,13	950,94		119,97

МБОУ Мошковская СОШ | 4 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	15,21
	2 блюдо	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	591	56,37
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,47
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
	фрукты	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	26,41
			900	33,13	29,69	223,95	736,39		119,97

МБОУ Мошковская СОШ | 5 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	2 блюдо	Рыба, припущенная с овощами	170	7,65	1,01	3,18	52,5	230	42,08
	гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	14,8
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
	хлеб белый	Хлеб белый	30	2,46	0,42	0,39	15,18		5,25
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
	колбаса	Колбаса порционная полукопченная	30	3,38	12,63	0	119,06	611	22,5
	пряники	Пряники	80	6,14	4,9	78	380,64		25,83
			720	26,82	25,01	161,65	942,02		119,97

МБОУ Мошковская СОШ | 6 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,96
	2 блюдо	Сосиска отварная	90	8,32	16	16,96	179,2	536	51,75
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,47
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
	фрукты	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338	21,62
	печенье	Печенье	40	3,38	3,77	35,73	190,17		11,66
			750	25,62	26,94	162,71	919,72		119,97

МБОУ Мошковская СОШ | 7 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	15,27
	2 блюдо	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	336	64,07
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
	фрукт	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	31,12
			860	10,53	12,76	121,27	624,69		119,97

МБОУ Мошковская СОШ | 8 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	11,1
	2 блюдо	Гуляш	170	19,72	17,89	4,76	168,2	591	56,37
	гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	14,8
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
	колбаса	Колбаса порционная полукопченная	30	3,38	12,63	0	119,06	611	22,94
	хлеб белый	Хлеб белый	30	2,46	0,42	0,39	15,18		5,25
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
			700	33,41	37,11	87,51	690,28		119,97

МБОУ Мошковская СОШ | 9 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82	15,21
	2 блюдо	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	591	56,37
	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202	17,91
	напиток	Лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52	1008	8,52
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
	печенье	Печенье	80	3,38	3,77	35,73	190,17		14,99
			830	36,17	31,77	271,34	990,78		119,97

МБОУ Мошковская СОШ | 10 день

УТВЕЖДАЮ.
Директор МБОУ Мошковская СОШ:
01.10.2026г.

Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	11,1
	2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,85	265	436	57,27
	сыр	Сыр порционный	20	6,64	5,9	0	72,8	15	17,6
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	2,54
	хлеб белый	Хлеб белый	30	2,46	0,42	0,39	15,18		5,25
	хлеб черный	Хлеб черный	60	3,34	0,68	29,4	136,94		6,97
	фрукт	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338	19,24
			770	43,09	15,35	96,42	672,88		119,97