«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Вертуновка

ТЕС Каляева

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

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(первый день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Фе	P
	ЗАВТРАК		**7,11**	**10,62**	**53,36**	**319,7**	**0,055**	**0,189**	**0,194**	**0,75**	**111,51**	**28,2**	**1,158**	**114,47**
№ 215	Каша молочная манная	150/3	4.7	3.1	23.39	129.7	0.015	0.14	0.169	0.75	101.01	17.4	0.613	87. 57
№ 3	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	7,52	15,0	133,9	0,04	0,049	0,025	-	10,2	10,8	0,5	26,9
№ 1009	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	сл.	0,045	сл.
	ОБЕД		**36,948**	**23,386**	**199,81**	**1123,43**	**0,055**	**0,861**	**0,713**	**88,51**	**425,73**	**211,75**	**13,071**	**734,84**
81сб.рец.1980 №310	Салат из белокочанной капусты	85/3	3,93	-	17,95	85,28	-	0,139	0,115	53,3	106,6	55,76	2,46	118,08
83	Суп картофельный с бобовыми	250/5	1,95	0,54	10,4	52,3	0,003	0,078	0,072	32,3	39,7	20,6	0,96	47,3
200	Каша гречневая рассыпчатая	100/3	8,61	1,872	54,0	290,82	-	0,38	0,144	-	50,7	70,6	5,89	214,6
353	Котлеты	50/50	8.798	5.604	21.95	128.21	0.002	0.0545	0.094	1.66	30.11	17.99	1.409	104.26
500	Компот из сухофруктов	200/20	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	-
б/н	Хлеб пшеничный 1 с	52	3,95	0,47	25,8	117,5	-	0,083	0,042	-	13,5	18,2	0,832	43,16
б/н	Печенье	60	4.44	6	42.48	243.6	Сл	0.078	0.054	0	18	6	0.84	54.6
	Всего:		**44,058**	**34,006**	**253,17**	**1443,13**	**0,110**	**1,05**	**0,907**	**89,26**	**537,24**	**239,95**	**14,229**	**849,31**

Меню в школьной столовой МБОУ СОШс. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(второй день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Фе	P
	ЗАВТРАК		**17.49**	**17,69**	**82,98**	**548,02**	**0.096**	**0.328**	**0.42**	**2.51**	**421,72**	**98,2**	**2,92**	**467,54**
№ 214	Каша мол. овсяная с маслом	200/5	7.6	5.52	40.84	237.4	0.02	0.227	0.174	1.1	146.8	60.4	1.7	235.4
№3	Бутерброд с маслом	30/10	4,62	3,27	14,91	104,9	0,026	0,052	0,054	0,16	107,8	15,2	0,54	79,3
1009/1	Чай с сахаром	200/15/3	0.027	-	15.078	57.03	-	0.0012	0.0006	1.2	1.5	0.36	0.063	0.66
	ОБЕД		**38,919**	**19,049**	**181,613**	**1093,98**	**-**	**0.7632**	**0.5342**	**69,85**	**157,39**	**146,34**	**8,551**	**550,54**
б/н	Морковь свежая тертая	70/10/3	0.99	0.07	8.884	38.62	-	0.048	0.053	4.5	38.56	28.3	1.059	41.2
83	Щи из капусты с сметаной	250/5	1,95	0,54	10,4	52,3	0,003	0,078	0,072	32,3	39,7	20,6	0,96	47,3
236	Макароны отварные	100\5	10,4	0,9	75,2	332		0,09	0,04		9,18	8,16	0,612	44,37
308	Гуляш с соусом	52\25	10,2	6,627	3,5	114,4		0,05	0,104	2,5	9,25	14,21	1,6	112,6
б/н	Кисель	200/15	0,01	сл	27,92	104,7	-	-	-	-	4,4	сл	0,06	7,7
б/н	Хлеб пшенич1с	52	3.95	0.47	25.8	117.5	-	0.083	0.042	-	13.5	18.2	0.832	43.16
б/н	Вафли	35	1,19	10,57	22,645	185,5	0	0,014	0,014	0	2,8	0,7	0,175	11,55
	Всего:		**56,409**	**36,739**	**264,593**	**1642**	**0.096**	**1.0912**	**0.9542**	**72,36**	**579,11**	**244,54**	**11,471**	**1018,08**

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(третий день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК		**7,03**	**3,37**	**72,75**	**326,9**	**0.015**	**0.189**	**0.195**	**0,8**	**114,61**	**28,6**	**1,333**	**121,07**
№ 215	Каша пшённая молочная	150/3	4.7	3.1	23.39	129.7	0.015	0.14	0.169	0.75	101.01	17.4	0.613	87.57
№ 3	Бутерброд с маслом	30/10	2,32	0,27	21,44	92,5	-	0,049	0,026	0,05	9,2	11,2	0,66	25,8
1009	Чай с сахаром	200/15/3	0.027	-	15.078	57.03	-	0.0012	0.0006	1.2	1.5	0.36	0.063	0.66
	ОБЕД		**26,016**	**13,502**	**203,984**	**835,39**	**0.003**	**0.413**	**0.339**	**78,43**	**209,34**	**140,38**	**7.55**	**414,45**
9.58	Салат из красной свеклы	89/3	7.476	0.178	29.9	145.07	-	0.365	0.222	40.05	83.66	84.55	2.581	198.47
№160-2004	Суп картофельный с макар, изд.	250/3	3,31	0,2	10,6	103,1	-	0,1	0,04	3,4	12,5	24,1	1	66,5
232	Пюре из бобовых с котлетой.	150/52	17.2	1.2	43.3	242.3	-	0.7	0.1	-	66.7	66	5.25	169.5
500	Компот из сухофруктов	200/20	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	-
б/н	Хлеб пшенич.1 с	52	3.95	0.47	25.8	117.5	-	0.083	0.042	-	13.5	18.2	0.832	43.16
б/н	Апельсины	240	0,9	-	14,4	58,5	-	0,06	0,06	30	177	19,5	1,5	18
	Всего:		**33,046**	**16,872**	**276,734**	**1162,29**	**0.018**	**0.602**	**0.534**	**79,23**	**323,95**	**168,98**	**8,883**	**535,52**

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(четвертый день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК		**15,02**	**4,17**	**105,08**	**493,0**	**0.026**	**0.142**	**0.094**	**0,16**	**117,28**	**23,36**	**1,197**	**123,67**
№3	Бутерброд с маслом	30/10	4,62	3,27	14,91	104,9	0,026	0,052	0,054	0,16	107,8	15,2	0,54	79,3
236	Макароны	100/5	10.4	0.9	75.2	332	-	0.09	0.04	-	9.18	8.16	0.612	44.37
1009 сб.1981	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	сл.	0,045	сл.
	ОБЕД		**26,276**	**9,064**	**144,786**	**733,12**	**0.02**	**0.522**	**0.361**	**37.66**	**144,17**	**153,73**	**7,956**	**501,58**
81сб.рец.1980 №310	Салат из белокочанной капусты	85/3	3,93	-	17,95	85,28	-	0,139	0,115	53,3	106,6	55,76	2,46	118,08
220	Суп пшенный с консервами	250/3	4.8	0.535	13.345	155.5	-	0.199	0.096	26.1	23.55	22.95	2.25	109.76
364	Плов из говядины	150/40	10.005	1,2	43,3	242,3	-	0,7	0,1	-	66,7	66	2,068	130,3
500	Компот из сухофруктов	200/20	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	-
б/н	Пряники	40	2,888	1,9	21,432	109,44	-	0,069	0,035	-	9,5	12,54	0,57	32,3
б/н	Хлеб пшен.1 с	52	3.95	0.47	25.8	117.5	-	0.083	0.042	-	13.5	18.2	0.832	43.16
	Всего:		**41,296**	**13,234**	**249,866**	**1226,12**	**0.046**	**0.664**	**0.455**	**37.82**	**261,45**	**177,09**	**9,153**	**625,25**

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(пятый день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Фе	P
	ЗАВТРАК		**12,88**	**23,92**	**69,53**	**536,72**	**17.75**	**0.128**	**0.386**	**1,77**	**283,14**	**45,58**	**1.28**	**258,31**
№161-2004	Суп молочный с рисовой крупой	200/3/3	5.2	7.5	27.3	198	17.66	0.03	0.169	0.52	105.82	12.18	0.10	78.57
№ 3	Бутерброд с маслом	30/10	2,41	7,52	15,0	133,9	0,04	0,049	0,025	-	10,2	10,8	0,5	26,9
1009	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	сл.	0,045	сл.
	ОБЕД		**39,636**	**2.322**	**128,214**	**745,96**	**-**	**8.227**	**0.501**	**83.336**	**236.3**	**175.31**	**10.219**	**446.89**
72	Борщ из капусты с картоф.,смет .	250/15	1.891	0.54	13.975	65.39	0.003	0.067	0.05	21.8	34.73	28	1.05	49.71
б/н	Оладьи со сгущ, молоком	150/60												
б/н	Хлеб пшенич.1 сорт	52	3,95	0,47	25,8	117,5	-	0,083	0,042	-	13,5	18,2	0,832	43,16
б/н	Груша	160	0,9	-	14,4	58,5	-	0,06	0,06	30	177	19,5	1,5	18
	Всего:		**55.116**	**23.622**	**182.244**	**1212.88**	**17.75**	**8.355**	**0.887**	**85.106**	**519,44**	**220,89**	**11.499**	**705,2**

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(шестой день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК		**9,32**	**6.37**	**53,27**	**290,7**	**0.041**	**0.192**	**0.223**	**0.91**	**209,11**	**32,6**	**1.198**	**166,87**
215	Каша молочная геркулесовая	150/3	4.7	3.1	23.39	129.7	0.015	0.14	0.169	0.75	101.01	17.4	0.613	87.57
№3	Бутерброд с маслом	30/10	4,62	3,27	14,91	104,9	0,026	0,052	0,054	0,16	107,8	15,2	0,54	79,3
1009 сб.1981	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	сл.	0,045	сл.
	ОБЕД		**30,571**	**27,914**	**131,634**	**993,31**	**0.0812**	**0,4813**	**0.58**	**66.692**	**422,096**	**143,094**	**7,1706**	**567,71**
81сб.рец.1980 №310	Салат из белокочанной капусты	85/3	3,93	-	17,95	85,28	-	0,139	0,115	53,3	106,6	55,76	2,46	118,08
95/ 13	Суп гороховый на к/б	250/3 10	3.85 0.85	1.16 1.06	2.95 7.13	145.1 39.7	- -	0.112 0.012	0.098 0.008	26.1 -	21.9 2.4	9.5 1.7	1.2011 0.0011	82.31 7.5
200	Каша гречневая рассыпчатая	100/3	8,61	1,872	54,0	290,82	-	0,38	0,144	-	50,7	70,6	5,89	214,6
308	Гуляш с соусом	52\25	10,2	6,627	3,5	114,4		0,05	0,104	2,5	9,25	14,21	1,6	112,6
500	Компот из сухофруктов	200/20	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	-
б/н	Яблоки	150	0,9	-	14,4	58,5	-	0,06	0,06	30	177	19,5	1,5	18
б/н	Хлеб пшеничн.1с	52	3.95	0.47	25.8	117.5	-	0.083	0.042	-	13.5	18.2	0.832	43.16
	Всего:		**39,891**	**34,284**	**184,904**	**1284,01**	**0.0962**	**0,6733**	**0.803**	**67.442**	**631,206**	**175,694**	**8.3686**	**734,58**

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(седьмой день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Фе	P
	ЗАВТРАК		**6,407**	**5,753**	**53,155**	**277,49**	**0.04**	**0.109**	**0.286**	**2.05**	**175,74**	**32,0**	**1.075**	**155,32**
№160-2004	Суп мол.с макар. изд.	200/3	4.087	5.483	16.745	128.89	0.04	0.06	0.26	2	166.24	20.8	0.37	129.52
№ 3	Бутерброд с маслом	30/10	2,32	0,27	21,44	92,5	-	0,049	0,026	0,05	9,2	11,2	0,66	25,8
1009 сб.1981	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	сл.	0,045	сл.
	ОБЕД		**28,97**	**19.107**	**174.015**	**944.3**	**0.003**	**0.911**	**0.304**	**42.8**	**107.53**	**93.67**	**5.429**	**299.48**
б/н	Салат из красной свеклы	70/10	1.27	-	8.55	37.9	-	0.02	0.032	8	28.7	31.8	1.19	32.8
83	Щи на к\б из капусты со сметаной	250/12/3	1,95	0.54	10,4	52.3	0.003	0.78	0.072	32.3	39.7	20.6	0.96	47.3
236	Макароны	100\5	10.4	0.9	75.2	332	-	0.09	0.04	-	9.18	8.16	0.612	44.37
308	Гуляш с соусом	52\25	10,2	6,627	3,5	114,4		0,05	0,104	2,5	9,25	14,21	1,6	112,6
б/н	Вафли	35	1,19	10,57	22,645	185,5	0	0,014	0,014	0	2,8	0,7	0,175	11,55
948	Кисель	200/15	0.01	сл	27.92	104.7	-	-	-	-	4.4	сл	0.06	7.7
б/н	Хлеб пшеничн.1 с	85	3.95	0.47	25.8	117.5	-	0.083	0.042	-	13.5	18.2	0.832	43.16
	Всего:		**35,377**	**24.86**	**227.17**	**1221.79**	**0.043**	**1.02**	**0.59**	**44.85**	**283.27**	**125.67**	**6.504**	**454.8**

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(восьмой день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Фе	P
	ЗАВТРАК		**6,407**	**5,753**	**53,155**	**277,49**	**0.04**	**0.109**	**0.286**	**2.05**	**175,74**	**32,0**	**1.075**	**155,32**
№ 215	Каша пшённая молочная	150/3	4.7	3.1	23.39	129.7	0.015	0.14	0.169	0.75	101.01	17.4	0.613	87.57
№ 3	Бутерброд с маслом	30/10	2,32	0,27	21,44	92,5	-	0,049	0,026	0,05	9,2	11,2	0,66	25,8
1009 сб.1981	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	сл.	0,045	сл.
	ОБЕД		**28,97**	**19.107**	**174.015**	**944.3**	**0.003**	**0.911**	**0.304**	**42.8**	**107.53**	**93.67**	**5.429**	**299.48**
б/н	Морковь свежая тертая	70/10/3	0.99	0.07	8.884	38.62	-	0.048	0.053	4.5	38.56	28.3	1.059	41.2
№160-2004	Суп картофельный с макар,изд.	250/3	3,31	0,2	10,6	103,1	-	0,1	0,04	3,4	12,5	24,1	1	66,5
353	Котлеты	50/50	8.798	5.604	21.95	128.21	0.002	0.0545	0.094	1.66	30.11	17.99	1.409	104.26
б/н	Апельсины	240	0,9	-	14,4	58,5	-	0,06	0,06	30	177	19,5	1,5	18
232	Пюре гороховое	150/5	17,2	1,2	43,3	242,3	-	0,7	0,1	-	66,7	66	5,25	169,5
500	Компот из сухофруктов	200/20	-	-	19.96	74.8	-	-	-	-	0.4	-	0.06	-
б/н	Хлеб пшеничн.1 с	85	3.95	0.47	25.8	117.5	-	0.083	0.042	-	13.5	18.2	0.832	43.16
	Всего:		**35,377**	**24.86**	**227.17**	**1221.79**	**0.043**	**1.02**	**0.59**	**44.85**	**283.27**	**125.67**	**6.504**	**454.8**

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(девятый день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК		**10,94**	**2,142**	**103,36**	**488,02**	**-**	**0.429**	**0,17**	**0.05**	**64,3**	**81,8**	**6,61**	**248,1**
№161-2004	Суп молочный вермишелевый	200/3/3	5.2	7.5	27.3	198	17.66	0.03	0.169	0.52	105.82	12.18	0.10	78.57
№3	Бутерброд с маслом	30/10	2,32	0,27	21,44	92,5	-	0,049	0,026	0,05	9,2	11,2	0,66	25,8
1009 сб.1981	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	сл.	0,045	сл.
	ОБЕД		**40,568**	**28,15**	**115,614**	**854,96**	**0.0842**	**1,0888**	**0.6**	**38,442**	**450,48**	**173,24**	**10,113**	**624.28**
81сб.рец.1980 №310	Салат из белокочанной капусты	85/3	3,93	-	17,95	85,28	-	0,139	0,115	53,3	106,6	55,76	2,46	118,08
220	Суп пшенный с консервами	250/3	4.8	0.535	13.345	155.5	-	0.199	0.096	26.1	23.55	22.95	2.25	109.76
364	Плов из говядины	150/40	10.005	1,2	43,3	242,3	-	0,7	0,1	-	66,7	66	2,068	130,3
1009 сб.1981	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	сл.	0,045	сл.
б/н	Груша	160	0,9	-	14,4	58,5	-	0,06	0,06	30	177	19,5	1,5	18
б/н	Хлеб пшеничн.1 с	52	3.95	0.47	25.8	117.5	-	0.083	0.042	-	13.5	18.2	0.832	43.16
	Всего:		**51,508**	**30,292**	**218,974**	**1342,98**	**0.0842**	**1,5178**	**0.77**	**38,492**	**514,78**	**255,04**	**16,723**	**872,38**

Меню в школьной столовой МБОУ СОШ с. Вертуновка Бековского района Пензенской области на 2026-2027 учебный год

(десятый день)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий. (ккал)	A	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	P
	ЗАВТРАК		**10,94**	**2,142**	**103,36**	**488,02**	**-**	**0.429**	**0,17**	**0.05**	**64,3**	**81,8**	**6,61**	**248,1**
№200	Каша рисовая молочная	150	8,61	1,872	54	290,82	-	0,38	0,144	-	50,7	70,6	5,89	214,6
№3	Бутерброд с маслом	30/10	2,32	0,27	21,44	92,5	-	0,049	0,026	0,05	9,2	11,2	0,66	25,8
1009 сб.1981	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	сл.	0,045	сл.
	ОБЕД		**40,568**	**28,15**	**115,614**	**854,96**	**0.0842**	**1,0888**	**0.6**	**38,442**	**450,48**	**173,24**	**10,113**	**624.28**
83	Щи из капусты со сметаной	250/5	1.95	0.54	10.4	52.3	0.003	0.078	0.072	32.5	39.7	20.6	0.96	47.3
б/н	Оладьи со сгущ. молоком	150/20	3,44	0,35	15,2	370	-	-	-0,25	-	0,5	30,6	4,43	78,2
534	Какао с молоком	200/20	5.27	8.9	27.23	205.72	0.05	0.049	0.192	1.25	167.12	22.6	0.68	152.84
б/н	Хлеб пшеничн.1 с	52	3.95	0.47	25.8	117.5	-	0.083	0.042	-	13.5	18.2	0.832	43.16
	Всего:		**51,508**	**30,292**	**218,974**	**1342,98**	**0.0842**	**1,5178**	**0.77**	**38,492**	**514,78**	**255,04**	**16,723**	**872,38**