

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №2 г. Грязовца»

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.И. Шахова

С.В. Бунина

Меню обедов для обучающихся 5-11 классов
общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального округа

2025-2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова
Светлана Ивановна, Директор

08.09.25 10:34 (MSK)

Сертификат 62631A6B59B9FED83E65DB2E92868466
Действует с 28.05.25 по 21.08.26

Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов

133

Ном ер	День/ ВидПриёма Ингредиент	Пищи / Блюдо/ блюда	Вес	Белки	Жиры	Углев оды	кКал
1	Понедельник						
	Обед						
тк	Нарезка из свежей моркови	100	1,5	4,62	13,45	62,7	
103	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,45	8,28	13,13	260,78	
тк	Ежики мясные с соусом томатным 90/30	120	24,8	17,5	47,6	299,43	
203	Изделия макаронные отварные	180	3,6	5,52	28,44	242,28	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
	Итого:	890	35,11	38,08	152,2	1071,79	
2	Вторник						
	Обед						
тк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	21,7	91,1	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7	23	211	
260	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	15,4	14,18	25,96	189,76	
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	27	252,13	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
	Итого:	870	32,11	33,05	132,62	1032,37	
3	Среда						
	Обед						
тк	Огурец соленый порционный	100	2	0	2	29,6	
96	Рассольник ленинградский	250	6	6	22,8	251	
тк	Наггетсы запеченные с томатным соусом 90/30	120	20,3	19,5	31,5	264,3	
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7	
тк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
	Итого:	890	34,76	39,91	135,5	971,5	
4	Четверг						
	Обед						
тк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	5,3	7,7	100,1	
101	Суп картофельный с крупой	250	5,45	5,7	16,42	235,9	
294	Котлета куриная с соусом томатным 90/30	120	19,9	18,5	66,3	404,7	
302	Гречка отварная	180	3,6	6	19,2	278,23	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
	Итого:	890	33,56	37,66	159,2	1225,53	
5	Пятница						
	Обед						
тк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	9,5	91,1	
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25	
тк	Фишбол с соусом томатным 90/30	120	24,58	13,5	39,62	292,14	
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7	
гост	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
	Итого:	890	38	34	138	1020	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА",** Шахова
Светлана Ивановна, Директор

08.09.25 10:34 (MSK)

Сертификат 62631A6B59B9FED83E65DB2E92868466
Действует с 28.05.25 по 21.08.26

6	Понедельник					
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	9,5	91,1
88	Щи из свежей капусты	250	13	5	18	297
291	Плов куриный	250	18,72	27,44	60,35	540,3
349	Компот из изюма	200	1,15	0,3	17,25	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	840	37,02	37,81	131,8	1216,78
7	Вторник					
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	5,3	7,7	100,1
ттк	Суп рыбный	250	4,4	8,3	13,12	260,9
ттк	Митбол в томатном соусе 90/30	120	12,7	23,7	45,2	520,3
302	Гречка отварная	180	3,6	6	19,2	278,23
349	Компот из плодов сушеных	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	26,31	43,6	120,18	1447,91
8	Среда					
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей моркови	100	1,5	4,62	13,45	62,7
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25
ттк	Наггетсы рыбные 90/30	120	18	18	47,6	375,4
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7
ттк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	30,46	40,28	154,5	992,95
9	Четверг					
	Обед					
ттк	Огурей свежий порционный	100	2	0	2	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7	16	211
279	Тефтели мясные в соусе 90/30	120	17,9	20,3	64,16	419,2
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	20	252,13
гост	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	35,38	33,8	151,66	1172,53
10	Пятница					
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	9,5	91,1
98	Суп Крестьянский	250	4,6	8,4	24,35	340,8
259	Жаркое по - домашнему с мясом	250	22,6	17,5	54,4	576,3
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
гост	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	Итого:	1040	33	34	149	1260

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА",** Шахова
Светлана Ивановна, Директор

08.09.25 10:34 (MSK)

Сертификат 62631A6B59B9FED83E65DB2E92868466
Действует с 28.05.25 по 21.08.26

Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов

133

Ном ер	День/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	кКал
1	Понедельник					
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей моркови	100	1,5	4,62	13,45	62,7
103	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,45	8,28	13,13	260,78
ттк	Ежики мясные с соусом томатным 90/30	120	24,8	17,5	47,6	299,43
203	Изделия макаронные отварные	180	3,6	5,52	28,44	242,28
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржан-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	35,11	38,08	152,2	1071,79
2	Вторник					
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	21,7	91,1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7	23	211
260	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	15,4	14,18	25,96	189,76
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	27	252,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	870	32,11	33,05	132,62	1032,37
3	Среда					
	Обед					
ттк	Огурец соленый порционный	100	2	0	2	29,6
96	Рассольник ленинградский	250	6	6	22,8	251
ттк	Наггетсы запеченные с томатным соусом 90/30	120	20,3	19,5	31,5	264,3
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7
ттк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	34,76	39,91	135,5	971,5
4	Четверг					
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	5,3	7,7	100,1
101	Суп картофельный с крупой	250	5,45	5,7	16,42	235,9
294	Котлета куриная с соусом томатным 90/30	120	19,9	18,5	66,3	404,7
302	Гречка отварная	180	3,6	6	19,2	278,23
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	33,56	37,66	159,2	1225,53
5	Пятница					
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	9,5	91,1
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25
ттк	Фишбол с соусом томатным 90/30	120	24,58	13,5	39,62	292,14
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7
гост	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	38	34	138	1020

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА",** Шахова
Светлана Ивановна, Директор

08.09.25 10:34 (MSK)

Сертификат 62631A6B59B9FED83E65DB2E92868466
Действует с 28.05.25 по 21.08.26

6	Понедельник					
	Обед					
тк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	9,5	91,1
88	Щи из свежей капусты	250	13	5	18	297
291	Плов куриный	250	18,72	27,44	60,35	540,3
349	Компот из изюма	200	1,15	0,3	17,25	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	840	37,02	37,81	131,8	1216,78
7	Вторник					
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	5,3	7,7	100,1
тк	Суп рыбный	250	4,4	8,3	13,12	260,9
тк	Митбол в томатном соусе 90/30	120	12,7	23,7	45,2	520,3
302	Гречка отварная	180	3,6	6	19,2	278,23
349	Компот из плодов сушеных	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	26,31	43,6	120,18	1447,91
8	Среда					
	Обед					
тк	Нарезка из свежей моркови	100	1,5	4,62	13,45	62,7
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25
тк	Наггетсы рыбные 90/30	120	18	18	47,6	375,4
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7
тк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	30,46	40,28	154,5	992,95
9	Четверг					
	Обед					
тк	Огурей свежий порционный	100	2	0	2	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7	16	211
279	Тефтели мясные в соусе 90/30	120	17,9	20,3	64,16	419,2
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	20	252,13
гост	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	35,38	33,8	151,66	1172,53
10	Пятница					
	Обед					
тк	Нарезка из свежей капусты	100	1,55	5,07	9,5	91,1
98	Суп Крестьянский	250	4,6	8,4	24,35	340,8
259	Жаркое по - домашнему с мясом	250	22,6	17,5	54,4	576,3
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
гост	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	Итого:	1040	33	34	149	1260

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова
Светлана Ивановна, Директор

08.09.25 10:34 (MSK)

Сертификат 62631A6B59B9FED83E65DB2E92868466
Действует с 28.05.25 по 21.08.26