МБОУ С(К)ШИ № 37

# Меню-требование 7 (приходящие) 18.11.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак** | |
| 220/6 | **Каша пшенная молочная жидкая**<br>*Крупа пшенная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное* | кКал-400, Бел-9, Жир-6, Угл- 11 |
| 20 | **Сыр (порциями)** | кКал-73, Бел-5, Жир-6 |
| 200 | **Чай с молоком**<br>*Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода* | кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16 |
| 50 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-53, Бел-4, Угл-25 |
| 26 | **Хлеб бородинский.** | кКал-45, Бел-2, Угл-9 |
| | **Итого за Завтрак** | кКал- 652, Бел-22, Жир-13, Угл-61 |
| | **Обед** | |
| 100 | **Салат из свежих огурцов**<br>*Огурцы свежие, Масло подсолнечное* | кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2 |
| 250/10 | **Суп крестьянский с крупой**<br>*Капуста свежая, Картофель, Рис, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода, Сметана 15%* | кКал-290, Бел-2, Жир-8, Угл-15 |
| 280 | **Жаркое по-домашнему**<br>*Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное , Томат-паста, Мясо говядина бескостное* | кКал-185, Бел-15, Жир-20, Угл-18 |
| 200 | **Напиток из шиповника**<br>*Шиповник, Сахар-песок, Вода* | кКал-97, Бел-1, Угл-23 |
| 50 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-53, Бел-4, Угл-25 |
| 28 | **Хлеб бородинский.** | кКал-49, Бел-2, Угл-9 |
| | **Итого за Обед** | кКал- 776, Бел-25, Жир-33, Угл-92 |
| | **Полдник** | |
| 50 | **Булочка с посыпкой** | кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33 |
| 160 | **Киви** | кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-13 |
| 200 | **Сок в ассортименте** | кКал-56, Бел-1, Угл-29 |
| | **Итого за Полдник** | кКал- 318, Бел- 3, Жир- 6, Угл- 75 |
| | **Итого за день** | кКал-1746 , Бел-50, Жир-52, Угл-228 |

МБОУ С(К)ШИ № 37

# Меню-требование 7 (проживающие) 18.11.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак** | |
| 220/6 | **Каша пшенная молочная жидкая**<br>*Крупа пшенная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное* | кКал-400, Бел-9, Жир-6, Угл- 11 |
| 20 | **Сыр (порциями)** | кКал-73, Бел-5, Жир-6 |
| 200 | **Чай с молоком**<br>*Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода* | кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16 |
| 50 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-53, Бел-4, Угл-25 |
| 26 | **Хлеб бородинский.** | кКал-45, Бел-2, Угл-9 |
| | **Итого за Завтрак** | кКал- 652, Бел-22, Жир-13, Угл-61 |
| | **Обед** | |
| 100 | **Салат из свежих огурцов**<br>*Огурцы свежие, Масло подсолнечное* | кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2 |
| 250/10 | **Суп крестьянский с крупой**<br>*Капуста свежая, Картофель, Рис, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода, Сметана 15%* | кКал-290, Бел-2, Жир-8, Угл-15 |
| 280 | **Жаркое по-домашнему 300**<br>*Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное , Томат-паста, Мясо говядина бескостное* | кКал-185, Бел-15, Жир-20, Угл-18 |
| 200 | **Напиток из шиповника**<br>*Шиповник, Сахар-песок, Вода* | кКал-97, Бел-1, Угл-23 |
| 50 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-53, Бел-4, Угл-25 |
| 28 | **Хлеб бородинский.** | кКал-49, Бел-2, Угл-9 |
| | **Итого за Обед** | кКал- 776, Бел-25, Жир-33, Угл-92 |
| | **Полдник** | |
| 50 | **Булочка с посыпкой** | кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33 |
| 160 | **Киви** | кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-13 |
| 200 | **Сок в ассортименте** | кКал-56, Бел-1, Угл-29 |
| | **Итого за Полдник** | кКал- 318, Бел- 3, Жир- 6, Угл- 75 |
| | **Ужин 1** | |
| 100 | **Салат из кукурузы с яйцом**<br>*Кукуруза консервированная, Яйцо , Лук репчатый, Масло подсолнечное* | кКал-116, Бел-8, Жир-8, Угл-13 |
| 110 | **Оладьи из печени по-кунцевски**<br>*Печень говяжья замороженная, Морковь, Мука пшеничная, Яйцо , Масло сливочное* | кКал-244, Бел-8, Жир-13, Угл-13 |
| 150 | **Каша перловая рассыпчатая**<br>*Крупа перловая, Масло сливочное* | кКал-132, Бел-3, Жир-3, Угл-10 |
| 185/15 | **Чай с джемом**<br>*Чай черный, Вода, джем* | кКал-60, Угл-15 |
| 50 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-53, Бел-4, Угл-25 |
| 26 | **Хлеб бородинский.** | кКал-45, Бел-2, Угл-9 |
| | **Итого за Ужин 1** | кКал- 650, Бел-25, Жир-24, Угл-85 |
| | **Ужин 2** | |
| 200 | **Кефир** | кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8 |
| | **Итого за Ужин 2** | кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8 |
| | **Итого за день** | кКал- 2496, Бел-81, Жир-81, Угл-321 |

МБОУ С(К)ШИ № 37

# Меню-требование 12(приходящие) 18.11.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак** | |
| 250/6 | **Каша пшенная молочная жидкая**<br>*Крупа пшенная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное* | кКал-454, Бел-10, Жир-7, Угл- 13 |
| 20 | **Сыр (порциями)** | кКал-73, Бел-5, Жир-6 |
| 200 | **Чай с молоком**<br>*Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода* | кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16 |
| 66 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-70, Бел-5, Жир-1, Угл-32 |
| 40 | **Хлеб бородинский.** | кКал-70, Бел-3, Угл-13 |
| | **Итого за Завтрак** | кКал- 748, Бел-25, Жир-15, Угл-73 |
| | **Обед** | |
| 100 | **Салат из свежих огурцов**<br>*Огурцы свежие, Масло подсолнечное* | кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2 |
| 250/10 | **Суп крестьянский с крупой**<br>*Капуста свежая, Картофель, Рис, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода, Сметана 15%* | кКал-290, Бел-2, Жир-8, Угл-15 |
| 300 | **Жаркое по-домашнему**<br>*Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное , Томат-паста, Мясо говядина бескостное* | кКал-317, Бел-38, Жир-32, Угл-23 |
| 200 | **Напиток из шиповника**<br>*Шиповник, Сахар-песок, Вода* | кКал-97, Бел-1, Угл-23 |
| 68 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33 |
| 40 | **Хлеб бородинский.** | кКал-70, Бел-3, Угл-13 |
| | **Итого за Обед** | кКал- 948, Бел-50, Жир-46, Угл-109 |
| | **Полдник** | |
| 50 | **Булочка с посыпкой** | кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33 |
| 160 | **Киви** | кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-13 |
| 200 | **Сок в ассортименте** | кКал-56, Бел-1, Угл-29 |
| | **Итого за Полдник** | кКал- 318, Бел- 3, Жир- 6, Угл- 75 |
| | **Итого за день** | кКал- 2014, Бел-78, Жир-67, Угл-257 |



МБОУ С(К)ШИ № 37

# Меню-требование 12(проживающие) 18.11.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак** | |
| 220/6 | **Каша пшенная молочная жидкая**<br>*Крупа пшенная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное* | кКал-400, Бел-9, Жир-6, Угл- 11 |
| 250/6 | **Каша пшенная молочная жидкая**<br>*Крупа пшенная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное* | кКал-454, Бел-10, Жир-7, Угл- 13 |
| 20 | **Сыр (порциями)** | кКал-73, Бел-5, Жир-6 |
| 200 | **Чай с молоком**<br>*Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода* | кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16 |
| 66 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-70, Бел-5, Жир-1, Угл-32 |
| 40 | **Хлеб бородинский.** | кКал-70, Бел-3, Угл-13 |
| | **Итого за Завтрак** | кКал- 748, Бел-25, Жир-15, Угл-73 |
| | **Обед** | |
| 100 | **Салат из свежих огурцов**<br>*Огурцы свежие, Масло подсолнечное* | кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2 |
| 250/10 | **Суп крестьянский с крупой**<br>*Капуста свежая, Картофель, Рис, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода, Сметана 15%* | кКал-290, Бел-2, Жир-8, Угл-15 |
| 300 | **Жаркое по-домашнему**<br>*Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное , Томат-паста, Мясо говядина бескостное* | кКал-317, Бел-38, Жир-32, Угл-23 |
| 200 | **Напиток из шиповника**<br>*Шиповник, Сахар-песок, Вода* | кКал-97, Бел-1, Угл-23 |
| 68 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33 |
| 40 | **Хлеб бородинский.** | кКал-70, Бел-3, Угл-13 |
| | **Итого за Обед** | кКал- 948, Бел-50, Жир-46, Угл-109 |
| | **Полдник** | |
| 50 | **Булочка с посыпкой** | кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33 |
| 160 | **Киви** | кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-13 |
| 200 | **Сок в ассортименте** | кКал-56, Бел-1, Угл-29 |
| | **Итого за Полдник** | кКал- 318, Бел- 3, Жир- 6, Угл- 75 |
| | **Ужин 1** | |
| 100 | **Салат из кукурузы с яйцом**<br>*Кукуруза консервированная, Яйцо , Лук репчатый, Масло подсолнечное* | кКал-116, Бел-8, Жир-8, Угл-13 |
| 120 | **Оладьи из печени по-кунцевски**<br>*Печень говяжья замороженная, Морковь, Мука пшеничная, Яйцо , Масло сливочное* | кКал-266, Бел-11, Жир-14, Угл-14 |
| 180 | **Каша перловая рассыпчатая**<br>*Крупа перловая, Масло сливочное* | кКал-251, Бел-6, Жир-4, Угл-11 |
| 185/15 | **Чай с джемом**<br>*Чай черный, Вода, джем* | кКал-60, Угл-15 |
| 66 | **Хлеб Пшеничный.** | кКал-70, Бел-5, Жир-1, Угл-32 |
| 40 | **Хлеб бородинский.** | кКал-70, Бел-3, Угл-13 |
| | **Итого за Ужин 1** | кКал- 833, Бел-33, Жир-27, Угл-98 |
| | **Ужин 2** | |
| 200 | **Кефир** | кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8 |
| | **Итого за Ужин 2** | кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8 |
| | **Итого за день** | кКал- 2947, Бел-117, Жир-99, Угл-363 |

