МБОУ С(К)ШИ № 37 **Меню-требование 12(проживающие) 11.11.2026**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250/6	**Каша ячневая молочная вязкая** *Крупа ячневая, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-309, Бел-9, Жир-8, Угл-49
20	**Сыр (порциями)**	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	**Чай с молоком** *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- 603, Бел- 24, Жир- 16, Угл- 110
	Обед	
100	**Салат из свеклы с чесноком** *Свекла, Чеснок, Масло подсолнечное*	кКал-131, Бел-2, Жир-5, Угл-9
250	**Суп гороховый** *Горох, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода*	кКал-99, Бел-2, Жир-4, Угл-14
120/40	**Рыба , тушеная в томате с овощами** *Минтай филе замороженное, Вода, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное*	кКал-163, Бел-15, Жир-8, Угл-7
200	**Картофельное пюре** *Картофель, молоко, Масло сливочное*	кКал-184, Бел-4, Жир-9, Угл-22
200	**Кисель из концентрата плодового или ягодного** *Концентрат киселя, Вода, Сахар-песок*	кКал-122, Бел-1, Угл-29
68	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Обед	кКал- 841, Бел- 32, Жир- 27, Угл- 127
	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** *Кукуруза консервированная, Яйцо , Лук репчатый, Масло подсолнечное*	кКал-116, Бел-8, Жир-8, Угл-13
300	**Говядина тушеная с капустой** *Мясо говядина бескостное, Масло сливочное , Капуста свежая, Масло подсолнечное , Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Лимонная кислота, Мука пшеничная*	кКал-420, Бел-13, Жир-28, Угл-12
185/15	**Чай с джемом** *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- 736, Бел- 29, Жир- 37, 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- 2598, Бел- 94, Жир- 91, Угл- 405

МБОУ С(К)ШИ № 37 **Меню-требование 12 (приходящие) 11.11.2026**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250/6	**Каша ячневая молочная вязкая** *Крупа ячневая, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-309, Бел-9, Жир-8, Угл-49
20	**Сыр (порциями)**	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	**Чай с молоком** *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- 603, Бел- 24, Жир- 16, Угл- 110
	Обед	
100	**Салат из свеклы с чесноком** *Свекла, Чеснок, Масло подсолнечное*	кКал-131, Бел-2, Жир-5, Угл-9
250	**Суп гороховый** *Горох, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода*	кКал-99, Бел-2, Жир-4, Угл-14
120/40	**Рыба , тушеная в томате с овощами** *Минтай филе замороженное, Вода, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное*	кКал-163, Бел-15, Жир-8, Угл-7
200	**Картофельное пюре** *Картофель, молоко, Масло сливочное*	кКал-184, Бел-4, Жир-9, Угл-22
200	**Кисель из концентрата плодового или ягодного** *Концентрат киселя, Вода, Сахар-песок*	кКал-122, Бел-1, Угл-29
68	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Обед	кКал- 841, Бел- 32, Жир- 27, Угл- 127
	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- 1762, Бел- 59, Жир- 49, Угл- 312

МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 7 (проживающие) 11.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
220/6	**Каша ячневая молочная вязкая** *Крупа ячневая, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-272, Бел-7, Жир-7, Угл-39
20	**Сыр (порциями)**	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	**Чай с молоком** *Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода*	кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16
30	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	**Хлеб бородинский.**	кКал-45, Бел-2, Угл-9
	Итого за Завтрак	кКал- 503, Бел- 18, Жир- 14, Угл- 79
	Обед	
100	**Салат из свеклы с чесноком** *Свекла, Чеснок, Масло подсолнечное*	кКал-131, Бел-2, Жир-5, Угл-9
250	**Суп гороховый** *Горох, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода*	кКал-99, Бел-2, Жир-4, Угл-14
110/40	**Рыба , тушеная в томате с овощами** *Минтай филе замороженное, Вода, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное*	кКал-153, Бел-14, Жир-8, Угл-7
180	**Картофельное пюре** *Картофель, молоко, Масло сливочное*	кКал-166, Бел-4, Жир-6, Угл-20
200	**Кисель из концентрата плодового или ягодного** *Концентрат киселя, Вода, Сахар-песок*	кКал-122, Бел-1, Угл-29
50	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	**Хлеб бородинский.**	кКал-49, Бел-2, Угл-9
	Итого за Обед	кКал- 677, Бел- 29, Жир- 23, Угл- 113
	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** *Кукуруза консервированная, Яйцо , Лук репчатый, Масло подсолнечное*	кКал-116, Бел-8, Жир-8, Угл-13
280	**Говядина тушеная с капустой** *Мясо говядина бескостное, Масло сливочное , Капуста свежая, Масло подсолнечное , Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Лимонная кислота, Мука пшеничная*	кКал-533, Бел-12, Жир-25, Угл-14
185/15	**Чай с джемом** *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- 807, Бел- 26, Жир- 33, Угл- 76
	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- 2405, Бел- 82, Жир- 81, Угл- 351

МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 7 (приходящие) 11.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
220/6	**Каша ячневая молочная вязкая** *Крупа ячневая, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-272, Бел-7, Жир-7, Угл-39
20	**Сыр (порциями)**	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	**Чай с молоком** *Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода*	кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16
30	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	**Хлеб бородинский.**	кКал-45, Бел-2, Угл-9
	Итого за Завтрак	кКал- 503, Бел- 18, Жир- 14, Угл- 79
	Обед	
100	**Салат из свеклы с чесноком** *Свекла, Чеснок, Масло подсолнечное*	кКал-131, Бел-2, Жир-5, Угл-9
250	**Суп гороховый** *Горох, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода*	кКал-99, Бел-2, Жир-4, Угл-14
110/40	**Рыба , тушеная в томате с овощами** *Минтай филе замороженное, Вода, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное*	кКал-153, Бел-14, Жир-8, Угл-7
180	**Картофельное пюре** *Картофель, молоко, Масло сливочное*	кКал-166, Бел-4, Жир-6, Угл-20
200	**Кисель из концентрата плодового или ягодного** *Концентрат киселя, Вода, Сахар-песок*	кКал-122, Бел-1, Угл-29
50	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	**Хлеб бородинский.**	кКал-49, Бел-2, Угл-9
	Итого за Обед	кКал- 677, Бел- 29, Жир- 23, Угл- 113
	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- 1498, Бел- 50, Жир- 43, Угл- 267