

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
220/6	Каша кукурузная молочная жидкая <i>Крупа кукурузная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-268, Бел-7, Жир-8, Угл-41
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное, джем, Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
30	Хлеб Пшеничный.	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Завтрак		кКал- 556, Бел- 15, Жир- 14, Угл- 105
Обед		
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы свежие, Масло подсолнечное</i>	кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2
250	Суп картофельный с вермишелью <i>Макаронные изделия лачиче (вермишель), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Вода</i>	кКал-154, Бел-3, Жир-3, Угл-22
110	Птица (курица) отварная <i>Курица, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-267, Бел-13, Жир-17, Угл-1
200	Рагу овощное <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло подсолнечное, Вода, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-11, Угл-17
200	Компот из брусники <i>Брусника, Вода, Сахар-песок</i>	кКал-60, Угл-17
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Обед		кКал- 861, Бел- 27, Жир- 36, Угл- 93
Полдник		
40	Яйцо вареное	кКал-63, Бел-5, Жир-1
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник		кКал- 216, Бел- 7, Жир- 1, Угл- 39
Ужин 1		
100	Салат из капусты белокочанной с морковью <i>Капуста свежая, Морковь, Лук репчатый, Лимонная кислота, Масло подсолнечное</i>	кКал-136, Бел-2, Жир-5, Угл-9
110	Оладьи из печени по-купецки <i>Печень говяжья замороженная, Морковь, Мука пшеничная, Яйцо, Масло сливочное</i>	кКал-244, Бел-8, Жир-13, Угл-13
150/7	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	кКал-253, Бел-9, Жир-9, Угл-37
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-62, 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- 793, Бел- 25, Жир- 27, Угл- 108
Ужин 2		
200	Снежок	кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Ужин 2		кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за день		кКал- 2526, Бел- 80, Жир- 83, Угл- 353

МБОУ С(К)ШИ № 37 **Меню-требование 7 (приходящие)** 17.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220/6	Каша кукурузная молочная жидкая <i>Крупа кукурузная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-268, Бел-7, Жир-8, Угл-41
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное , джем , Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
30	Хлеб Пшеничный.	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Завтрак		
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы свежие, Масло подсолнечное</i>	кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2
250	Суп картофельный с вермишелью <i>Макаронные изделия яичные (вермишель), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода</i>	кКал-154, Бел-3, Жир-3, Угл-22
110	Птица (курица) отварная <i>Курица, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-267, Бел-13, Жир-17, Угл-1
200	Рагу овощное <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло подсолнечное , Вода, Масло сливочное , Мука пшеничная, Томат-паста</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-11, Угл-17
200	Компот из брусники <i>Брусника, Вода, Сахар-песок</i>	кКал-60, Угл-17
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
40	Яйцо вареное	кКал-63, Бел-5, Жир-1
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник		
Итого за день		
кКал- 1633, Бел- 49, Жир- 51, Угл- 237		

Prof

B



Prof

13



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250/6	Каша кукурузная молочная жидкая <i>Крупа кукурузная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-382, Бел-6, Жир-9, Угл-37
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное, джем, Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
46	Хлеб Пшеничный.	кКал-49, Бел-3, Угл-23
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал- 712, Бел- 16, Жир- 15, Угл- 113
Обед		
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы свежие, Масло подсолнечное</i>	кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2
250	Суп картофельный с вермишелью <i>Макаронные изделия яичные (вермишель), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Вода</i>	кКал-154, Бел-3, Жир-3, Угл-22
120	Птица (курица) отварная <i>Курица, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-291, Бел-15, Жир-19, Угл-1
220	Рагу овощное <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло подсолнечное, Вода, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	кКал-198, Бел-8, Жир-16, Угл-19
200	Компот из брусники <i>Брусника, Вода, Сахар-песок</i>	кКал-60, Угл-17
68	Хлеб Пшеничный.	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Обед		кКал- 947, Бел- 35, Жир- 44, Угл- 107
Полдник		
40	Яйцо вареное	кКал-63, Бел-5, Жир-1
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник		кКал- 216, Бел- 7, Жир- 1, Угл- 39
Ужин 1		
100	Салат из капусты белокочанной с морковью <i>Капуста свежая, Морковь, Лук репчатый, Лимонная кислота, Масло подсолнечное</i>	кКал-136, Бел-2, Жир-5, Угл-9
120	Оладьи из печени по-кунецки <i>Печень говяжья замороженная, Морковь, Мука пшеничная, Яйцо, Масло сливочное</i>	кКал-266, Бел-11, Жир-14, Угл-14
180/8	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	кКал-304, Бел-10, Жир-9, Угл-44
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-62, Угл-15
56	Хлеб Пшеничный.	кКал-59, Бел-4, Угл-28
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Ужин 1		кКал- 897, Бел- 30, Жир- 28, Угл- 123
Ужин 2		
200	Снежок	кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Ужин 2		кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за день		кКал- 2872, Бел- 94, Жир- 93, Угл- 390

МБОУ С(К)ШИ № 37 **Меню-требование 12 (приходящие)** 17.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250/6	Каша кукурузная молочная жидкая <i>Крупа кукурузная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-382, Бел-6, Жир-9, Угл-37
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное, джем, Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
46	Хлеб Пшеничный.	кКал-49, Бел-3, Угл-23
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал- 712, Бел- 16, Жир- 15, Угл- 113
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы свежие, Масло подсолнечное</i>	кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2
250	Суп картофельный с вермишелью <i>Макаронные изделия яичные (вермишель), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Вода</i>	кКал-154, Бел-3, Жир-3, Угл-22
120	Птица (курица) отварная <i>Курица, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-291, Бел-15, Жир-19, Угл-1
220	Рагу овощное <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста свежая, Масло подсолнечное, Вода, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	кКал-198, Бел-8, Жир-16, Угл-19
200	Компот из брусники <i>Брусника, Вода, Сахар-песок</i>	кКал-60, Угл-17
68	Хлеб Пшеничный.	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Обед		кКал- 947, Бел- 35, Жир- 44, Угл- 107
<u>Полдник</u>		
40	Яйцо вареное	кКал-63, Бел-5, Жир-1
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник		кКал- 216, Бел- 7, Жир- 1, Угл- 39
Итого за день		кКал- 1875, Бел- 58, Жир- 60, Угл- 259

Prof

B



Prof

