Меню-требование 12 (проживающие) 23.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250/6	**Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая)** Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное	кКал-288, Бел-6, Жир-4, Угл-36
45	**Бутерброд с джемом** Масло сливочное , джем , Хлеб пшеничный	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	**Кофейный напиток с молоком** Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко	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- 618, Бел-16, Жир-10, Угл-112	
	Обед	
100	**Помидоры соленые**	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло слив, Томат-паста, Сметана 15%	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
300	**Плов из отварной говядины** Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное , Лук репчатый, Рис	кКал-528, Бел-23, Жир-22, Угл-59
200	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода	кКал-110, Бел-1, Угл-27
46	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
30	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Обед кКал- 886, Бел- 35, Жир- 28, Угл- 144	
	Полдник	
210	**Омлет с сыром** Яйцо , молоко, Сыр, Масло сливочное	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
5	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-11, Бел-1, Угл-5
159	**Мандарин**	кКал-86, Угл-5
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник кКал- 548, Бел-24, Жир-33, Угл- 42	
	Ужин 1	
100	**Винегрет овощной с растительным маслом** Свекла, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло подсолнечное , Картофель	кКал-70, Бел-1, Жир-5, Угл-3
120	**Рыба отварная** Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Кета	кКал-181, Бел-19, Жир-10, Угл-4
200	**Картофель отварной в молоке** Картофель, молоко, Масло сливочное	кКал-343, Бел-4, Жир-9, Угл-36
200	**Чай с лимоном** Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны	кКал-62, Угл-15
46	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-49, Бел-3, Угл-23
40	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Ужин 1 кКал- 775, Бел-30, Жир-24, Угл- 94	
	Ужин 2	
203	**Йогурт питьевой**	кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
	Итого за Ужин 2 кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8	
	Итого за день кКал-2927, Бел-111, Жир-100, Угл-400	

МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 7 (проживающие) 23.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
220/6	**Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая)** Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное	кКал-253, Бел-8, Жир-4, Угл-32
45	**Бутерброд с джемом** Масло сливочное , джем , Хлеб пшеничный	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	**Кофейный напиток с молоком** Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко	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- 541, Бел-16, Жир-10, Угл- 96	
	Обед	
100	**Помидоры соленые**	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло слив, Томат-паста, Сметана 15%	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
280	**Плов из отварной говядины** Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное , Лук репчатый, Рис	кКал-466, Бел-19, Жир-19, Угл-49
200	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода	кКал-110, Бел-1, Угл-27
50	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	**Хлеб бородинский.**	кКал-49, Бел-2, Угл-9
	Итого за Обед кКал- 784, Бел- 29, Жир- 24, Угл- 122	
	Полдник	
210	**Омлет с сыром** Яйцо , молоко, Сыр, Масло сливочное	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
5	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-11, Бел-1, Угл-5
159	**Мандарин**	кКал-86, Угл-5
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник кКал- 548, Бел-24, Жир-33, Угл- 42	
	Ужин 1	
100	**Винегрет овощной с растительным маслом** Свекла, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло подсолнечное , Картофель	кКал-70, Бел-1, Жир-5, Угл-3
115	**Рыба отварная** Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Кета	кКал-168, Бел-17, Жир-9, Угл-4
180	**Картофель отварной в молоке** Картофель, молоко, Масло сливочное	кКал-219, Бел-4, Жир-8, Угл-33
200	**Чай с лимоном** Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны	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- 617, Бел-28, Жир-22, Угл- 89	
	Ужин 2	
203	**Йогурт питьевой**	кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
	Итого за Ужин 2 кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8	
	Итого за день кКал-2590, Бел-103, Жир-94, Угл-357	

Меню-требование 12(приходящие) 23.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250/6	**Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая)** *Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-288, Бел-6, Жир-4, Угл-36
45	**Бутерброд с джемом** *Масло сливочное , джем , Хлеб пшеничный*	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	**Кофейный напиток с молоком** *Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко*	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
44	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-49, Бел-3, Угл-23
5	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Завтрак кКал- 618, Бел-16, Жир-10, Угл-112	
	Обед	
100	**Помидоры соленые**	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	**Щи из свежей капусты с картофелем** *Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло слив Томат-паста, Сметана 15%*	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
300	**Плов из отварной говядины** *Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное , Лук репчатый, Рис*	кКал-528, Бел-23, Жир-22, Угл-59
200	**Компот из смеси сухофруктов** *Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода*	кКал-110, Бел-1, Угл-27
30	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
5	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Обед кКал- 886, Бел- 35, Жир- 28, Угл- 144	
	Полдник	
210	**Омлет с сыром** *Яйцо , молоко, Сыр, Масло сливочное*	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
5	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-11, Бел-1, Угл-5
159	**Мандарин**	кКал-86, Угл-5
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник кКал- 548, Бел-24, Жир-33, Угл-42	
	Итого за день кКал-2052, Бел- 75 , Жир- 71, Угл- 298	



МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 7 (приходящие) 23.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
220/6	**Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая)** *Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-253, Бел-8, Жир-4, Угл-32
45	**Бутерброд с джемом** *Масло сливочное , джем , Хлеб пшеничный*	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	**Кофейный напиток с молоком** *Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко*	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
30	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-32, Бел-2, Угл-15
5	**Хлеб бородинский.**	кКал-45, Бел-2, Угл-9
	Итого за Завтрак кКал- 541, Бел-16, Жир-10, Угл-96	
	Обед	
100	**Помидоры соленые**	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	**Щи из свежей капусты с картофелем** *Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло слив Томат-паста, Сметана 15%*	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
280	**Плов из отварной говядины** *Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное , Лук репчатый, Рис*	кКал-466, Бел-19, Жир-19, Угл-49
200	**Компот из смеси сухофруктов** *Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода*	кКал-110, Бел-1, Угл-27
30	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-53, Бел-4, Угл-25
5	**Хлеб бородинский.**	кКал-49, Бел-2, Угл-9
	Итого за Обед кКал- 784, Бел- 29, Жир- 24, Угл- 122	
	Полдник	
210	**Омлет с сыром** *Яйцо , молоко, Сыр, Масло сливочное*	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
5	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-11, Бел-1, Угл-5
159	**Мандарин**	кКал-86, Угл-5
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник кКал- 548, Бел-24, Жир-33, Угл-42	
	Итого за день кКал- 1873, Бел- 69, Жир- 58, Угл- 260	

