МБОУ С(К)ШИ № 37

20.11.2026

Меню-требование 12(приходящие-проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	кКал 702, Бел 22, Жиры 18, Угл 125
250/6	**Каша ячневая молочная вязкая** *Крупа ячневая, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-309, Бел-9, Жир-8, Угл-49
20/10	**Бутерброд с маслом** *Масло сливочное , Хлеб пшеничный*	кКал-109, Бел-2, Жир-6, Угл-11
200	**Какао с молоком** *Какао-порошок, Сахар-песок, молоко, Вода*	кКал-167, Бел-5, Жир-4, Угл-29
46	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-49, Бел-3, Угл-23
40	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Завтрак	кКал 702, Бел 22, Жиры 18, Угл 125
	Обед	
100	**Салат из свежих огурцов с луком** *Огурцы свежие, Лук репчатый, Масло подсолнечное*	кКал-64, Бел-1, Жир-5, Угл-4
250	**Суп картофельный с крупой перловой и рыбными консервами** *Консервы рыбные сайра, Картофель, Крупа перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода*	кКал-249, Бел-6, Жир-8, Угл-18
120	**Птица (курица) отварная** *Курица, Морковь, Лук репчатый*	кКал-291, Бел-15, Жир-19, Угл-1
180/5	**Пюре из гороха с маслом** *Горох, Вода, Масло сливочное*	кКал-258, Бел-18, Жир-5, Угл-35
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- 1126, Бел- 49, Жир- 38, Угл- 133
	Полдник	
60	**Булочка Городская** *Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло подсолнечное , Масло сливочное , Яйцо , молоко, Дрожжи прессованные,*	кКал-198, Бел-4, Жир-3, Угл-36
180	**Яблоки свежие**	кКал-85, Бел-1, Угл-3
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник	кКал- 339, Бел- 6, Жир- 3, Угл- 68
	Итого за день	кКал 2167, Бел 77, Жиры 59, Угл 326



МБОУ С(К)ШИ № 37

20.11.2026

Меню-требование 7 (приходящие-проживающие)

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
20/10	**Бутерброд с маслом** *Масло сливочное , Хлеб пшеничный*	кКал-109, Бел-2, Жир-6, Угл-11
200	**Какао с молоком** *Какао-порошок, Сахар-песок, молоко, Вода*	кКал-167, Бел-5, Жир-4, Угл-29
30	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	**Хлеб бородинский.**	кКал-45, Бел-2, Угл-9
	Итого за Завтрак	кКал 625, Бел 18, Жиры 17, Угл 103
	Обед	
100	**Салат из свежих огурцов с луком** *Огурцы свежие, Лук репчатый, Масло подсолнечное*	кКал-64, Бел-1, Жир-5, Угл-4
250	**Суп картофельный с крупой перловой и рыбными консервами** *Консервы рыбные сайра, Картофель, Крупа перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода*	кКал-249, Бел-6, Жир-8, Угл-18
110	**Птица (курица) отварная** *Курица, Морковь, Лук репчатый*	кКал-267, Бел-13, Жир-17, Угл-1
150/5	**Пюре из гороха с маслом** *Горох, Вода, Масло сливочное*	кКал-187, Бел-15, Жир-5, Угл-29
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-45, Бел-2, Угл-9
	Итого за Обед	кКал- 987, Бел- 42, Жир- 35, Угл- 115
	Полдник	
60	**Булочка Городская** *Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло подсолнечное , Масло сливочное , Яйцо , молоко, Дрожжи прессованные,*	кКал-198, Бел-4, Жир-3, Угл-36
180	**Яблоки свежие**	кКал-85, Бел-1, Угл-3
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник	кКал- 339, Бел- 6, Жир- 3, Угл- 68
	Итого за день	кКал 1051, Бел 66, Жиры 55, Угл 286

