МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 12(проживающие)

05.11.2026

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 45 гр** 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
68	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Обед кКал- 886, Бел- 35, Жир- 28, Угл- 144	
	Полдник	
160	**Омлет с сыром 160гр** Яйцо , молоко, Сыр, Масло сливочное	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
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- 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
140	**Рыба припущенная в молоке** Горбуша с/м ,б/г,потрашеная, Лук репчатый, молоко, Масло подсолнечное	кКал-181, Бел-19, Жир-10, Угл-4
200	**Картофель тушеный** Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, 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	
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-2927, Бел-111, Жир-100, Угл-400	

МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 7 (проживающие)

05.11.2026

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 45 гр** 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	
160	**Омлет с сыром 160гр** Яйцо , молоко, Сыр, Масло сливочное	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
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- 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
130	**Рыба припущенная в молоке** Горбуша с/м ,б/г,потрашеная, Лук репчатый, молоко, Масло подсолнечное	кКал-168, Бел-17, Жир-9, Угл-4
180	**Картофель тушеный** Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, 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	
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-2590, Бел-103, Жир- 94 , Угл- 357	

МБОУ С(К)ШИ № 37

05.11.2026

Меню-требование 12(приходящие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250/6	***Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая)***	кКал-288, Бел-6, Жир-4, Угл-36
	Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное	
45	***Бутерброд с джемом 45 гр***	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
	Масло сливочное , джем , Хлеб пшеничный	
200	***Кофейный напиток с молоком***	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
	Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко	
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***	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
	Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло слив Томат-паста, Сметана 15%	
300	***Плов из отварной говядины***	кКал-528, Бел-23, Жир-22, Угл-59
	Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное , Лук репчатый, Рис	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	кКал-110, Бел-1, Угл-27
	Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода	
68	***Хлеб Пшеничный.***	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	***Хлеб бородинский.***	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Обед кКал- 886, Бел- 35, Жир- 28, Угл- 144	
	Полдник	
160	***Омлет с сыром 160гр***	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
	Яйцо , молоко, Сыр, Масло сливочное	
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- 548, Бел-24, Жир-33, Угл-42	
	Итого за день кКал-2052, Бел-75 , Жир- 71, Угл-298	



МБОУ С(К)ШИ № 37

05.11.2026

Меню-требование 7 (приходящие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
220/6	***Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая)***	кКал-253, Бел-8, Жир-4, Угл-32
	Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное	
45	***Бутерброд с джемом 45 гр***	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
	Масло сливочное , джем , Хлеб пшеничный	
200	***Кофейный напиток с молоком***	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
	Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко	
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***	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
	Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло слив Томат-паста, Сметана 15%	
280	***Плов из отварной говядины***	кКал-466, Бел-19, Жир-19, Угл-49
	Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное , Лук репчатый, Рис	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	кКал-110, Бел-1, Угл-27
	Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода	
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	
160	***Омлет с сыром 160гр***	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
	Яйцо , молоко, Сыр, Масло сливочное	
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- 548, Бел-24, Жир-33, Угл-42	
	Итого за день кКал-1873, Бел-69, Жир- 58, Угл-260	

