МБОУ С(К)ШИ № 37

25.11.2026

Меню- требование 12 проживающие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250/6	**Каша кукурузная молочная жидкая** *Крупа кукурузная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-382, Бел-6, Жир-9, Угл-37
20	**Сыр (порциями)**	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	**Чай с молоком 100/100** *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-676, Бел-21, Жир-17, Угл-98
	Обед	
100	**Салат из свеклы с чесноком** *Свекла, Чеснок, Масло подсолнечное*	кКал-131, Бел-2, Жир-5, Угл-9
250/10	**Суп овощной с фасолью** *Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Фасоль , Масло сливочное , Вода, Сметана 15%*	кКал-116, Бел-1, Жир-4, Угл-15
120/40	**Рыба (филе), тушеная в томате с овощами шк (филе минтая) 120/40гр** *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	**Компот из яблок (свежих)** *Яблоки, Вода, Сахар-песок, Лимонная кислота*	кКал-31, Угл-18
68	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
5	**Соль**	
	Итого за Обед	кКал-767, Бел-30, Жир-27, Угл-117
	Полдник	
50	**Булочка с посыпкой**	кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33
139	**Киви**	кКал-65, Бел-1, Жир-1, Угл-11
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник	кКал-308, Бел-3, Жир-6, Угл-73
	Ужин 1	
100	**Салат из моркови с зеленым горошком.** *Морковь, Горошек зеленый , Масло подсолнечное*	кКал-122, Бел-2, Жир-10, Угл-6
300	**Говядина, тушеная с капустой** *Мясо говядина бескостное, Масло сливочное , Капуста свежая, Масло подсолнечное , Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Лимонная кислота, Мука пшеничная*	кКал-817, Бел-32, Жир-50, Угл-18
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-1 139, Бел-42, Жир-61, Угл-84
	Ужин 2	
203	**Кефир** *кефир,*	кКал-102, Бел-6, Жир-5, Угл-8
	Итого за Ужин 2	кКал-102, Бел-6, Жир-5, Угл-8
	Итого за день	кКал-2 992, Бел-102, Жир-116, Угл-380

25.11.2026

Меню- требование 7 проживающие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
220/6	**Каша кукурузная молочная жидкая выход 220гр** *Крупа кукурузная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-268, Бел-7, Жир-8, Угл-41
20	**Сыр (порциями)**	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	**Чай с молоком 100/100** *Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода*	кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16
50	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-53, Бел-4, Угл-25
26	**Хлеб бородинский.**	кКал-45, Бел-2, Угл-9
	Итого за Завтрак	кКал-520, Бел-20, Жир-15, Угл-91
	Обед	
100	**Салат из свеклы с чесноком** *Свекла, Чеснок, Масло подсолнечное*	кКал-131, Бел-2, Жир-5, Угл-9
250/10	**Суп овощной с фасолью** *Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Фасоль , Масло сливочное , Вода, Сметана 15%*	кКал-116, Бел-1, Жир-4, Угл-15
110/40	**Рыба (филе), тушеная в томате с овощами шк (филе минтая) 110/40гр** *Минтай филе замороженное, Вода, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное*	кКал-153, Бел-14, Жир-8, Угл-7
150	**Картофельное пюре /** *Картофель, молоко, Масло сливочное*	кКал-138, Бел-3, Жир-5, Угл-16
200	**Компот из яблок (свежих)** *Яблоки, Вода, Сахар-песок, Лимонная кислота*	кКал-31, Угл-18
50	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	**Хлеб бородинский.**	кКал-49, Бел-2, Угл-9
3	**Соль**	
	Итого за Обед	кКал-671, Бел-26, Жир-22, Угл-99
	Полдник	
50	**Булочка с посыпкой**	кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33
139	**Киви**	кКал-65, Бел-1, Жир-1, Угл-11
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник	кКал-308, Бел-3, Жир-6, Угл-73
	Ужин 1	
100	**Салат из моркови с зеленым горошком.** *Морковь, Горошек зеленый , Масло подсолнечное*	кКал-122, Бел-2, Жир-10, Угл-6
280	**Говядина тушеная с капустой выход 280** *Мясо говядина бескостное, Масло сливочное , Капуста свежая, Масло подсолнечное , Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Лимонная кислота, Мука пшеничная*	кКал-763, 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-1 043, Бел-20, Жир-35, Угл-69
	Ужин 2	
203	**Кефир** *кефир,*	кКал-102, Бел-6, Жир-5, Угл-8
	Итого за Ужин 2	кКал-102, Бел-6, Жир-5, Угл-8
	Итого за день	кКал-2 644, Бел-75, Жир-83, Угл-340

Меню- требование 12 приходящие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250/6	**Каша кукурузная молочная жидкая** *Крупа кукурузная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-382, Бел-6, Жир-9, Угл-37
20	**Сыр (порциями)**	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	**Чай с молоком 100/100** *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-676, Бел-21, Жир-17, Угл-98
	Обед	
100	**Салат из свеклы с чесноком** *Свекла, Чеснок, Масло подсолнечное*	кКал-131, Бел-2, Жир-5, Угл-9
250/10	**Суп овощной с фасолью** *Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Фасоль , Масло сливочное , Вода, Сметана 15%*	кКал-116, Бел-1, Жир-4, Угл-15
120/40	**Рыба (филе), тушеная в томате с овощами шк (филе минтая) 120/40гр** *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	**Компот из яблок (свежих)** *Яблоки, Вода, Сахар-песок, Лимонная кислота*	кКал-31, Угл-18
68	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
5	**Соль**	
30	**Зелень сушеная**	
10	**Лавровый лист**	
	Итого за Обед	кКал-767, Бел-30, Жир-27, Угл-117
	Полдник	
50	**Булочка с посыпкой**	кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33
139	**Киви**	кКал-65, Бел-1, Жир-1, Угл-11
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник	кКал-308, Бел-3, Жир-6, Угл-73
	Итого за день	кКал-1 751, Бел-54, Жир-50, Угл-288



Меню- требование 7 приходящие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
220/6	**Каша кукурузная молочная жидкая выход 220гр** *Крупа кукурузная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное*	кКал-268, Бел-7, Жир-8, Угл-41
20	**Сыр (порциями)**	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	**Чай с молоком 100/100** *Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода*	кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16
50	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-53, Бел-4, Угл-25
26	**Хлеб бородинский.**	кКал-45, Бел-2, Угл-9
	Итого за Завтрак	кКал-520, Бел-20, Жир-15, Угл-91
	Обед	
100	**Салат из свеклы с чесноком** *Свекла, Чеснок, Масло подсолнечное*	кКал-131, Бел-2, Жир-5, Угл-9
250/10	**Суп овощной с фасолью** *Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Фасоль , Масло сливочное , Вода, Сметана 15%*	кКал-116, Бел-1, Жир-4, Угл-15
110/40	**Рыба (филе), тушеная в томате с овощами шк (филе минтая) 110/40гр** *Минтай филе замороженное, Вода, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное*	кКал-153, Бел-14, Жир-8, Угл-7
150	**Картофельное пюре /** *Картофель, молоко, Масло сливочное*	кКал-138, Бел-3, Жир-5, Угл-16
200	**Компот из яблок (свежих)** *Яблоки, Вода, Сахар-песок, Лимонная кислота*	кКал-31, Угл-18
50	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	**Хлеб бородинский.**	кКал-49, Бел-2, Угл-9
3	**Соль**	
	Итого за Обед	кКал-671, Бел-26, Жир-22, Угл-99
	Полдник	
50	**Булочка с посыпкой**	кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33
139	**Киви**	кКал-65, Бел-1, Жир-1, Угл-11
200	**Сок в ассортименте**	кКал-56, Бел-1, Угл-29
	Итого за Полдник	кКал-308, Бел-3, Жир-6, Угл-73
	Итого за день	кКал-1 499, Бел-49, Жир-43, Угл-263

