МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 12(проживающие) 16.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250/6	**Каша рисовая молочная жидкая** Рис, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное	кКал-263, Бел-6, Жир-8, Угл-41
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- 593, Бел- 16, Жир- 14, Угл- 117
	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 подсолнечное , Вода, Томат-паста, Сметана 15%	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
120	**Котлета из говядины** Мясо говядина бескостное, Хлеб пшеничный, молоко, Сухари панировочные, Масло сливочное	кКал-343, Бел-21, Жир-21, Угл-17
180/8	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая, Масло сливочное	кКал-304, Бел-10, Жир-9, Угл-44
30	**Соус красный основной** Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное , Томат-паста, Морковь, Лук репчатый	кКал-19, Жир-1, Угл-3
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- 1024, Бел- 44, Жир- 37, Угл- 149
	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	**Салат из свеклы с зеленым горошком** Свекла, Горошек зеленый , Яблоки, Лук репчатый, Масло подсолнечное	кКал-93, Бел-2, Жир-6, Угл-7
120	**Печень тушеная в сметанном соусе с томатом и луком** Печень говяжья замороженная, Мука пшеничная, Масло сливочное , Сметана 15%, Вода, Томат-паста, Масло под Лук репчатый	кКал-201, Бел-19, Жир-11, Угл-8
200	**Картофель отварной** Картофель, Масло сливочное	кКал-130, Бел-4, Жир-8, Угл-7
200	**Чай с лимоном** Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны	кКал-62, Угл-15
33	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-35, Бел-3, Угл-16
40	**Хлеб бородинский.**	кКал-70, Бел-3, Угл-13
	Итого за Ужин 1	кКал- 591, Бел- 31, Жир- 25, Угл- 66
	Ужин 2	
200	**Йогурт питьевой**	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-17
	Итого за Ужин 2	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-17
	Итого за день	кКал- 2930, Бел-125, Жир-115, Угл-391

МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 12 (приходящие) 16.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
250/6	**Каша рисовая молочная жидкая** Рис, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное	кКал-263, Бел-6, Жир-8, Угл-41
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- 593, Бел- 16, Жир- 14, Угл- 117
	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 подсолнечное , Вода, Томат-паста, Сметана 15%	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
120	**Котлета из говядины** Мясо говядина бескостное, Хлеб пшеничный, молоко, Сухари панировочные, Масло сливочное	кКал-343, Бел-21, Жир-21, Угл-17
180/8	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая, Масло сливочное	кКал-304, Бел-10, Жир-9, Угл-44
30	**Соус красный основной** Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное , Томат-паста, Морковь, Лук репчатый	кКал-19, Жир-1, Угл-3
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- 1024, Бел- 44, Жир- 37, Угл- 149
	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
	Итого за день	кКал- 2165, Бел-84, Жир-84, Угл-308

МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 7 (проживающие) 16.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
220/6	**Каша рисовая молочная жидкая** Рис, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное	кКал-240, Бел-6, Жир-8, Угл-37
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- 528, Бел-14, Жир-14, Угл-101
	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 подсолнечное , Вода, Томат-паста, Сметана 15%	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
110	**Котлета из говядины** Мясо говядина бескостное, Хлеб пшеничный, молоко, Сухари панировочные, Масло сливочное	кКал-315, Бел-20, Жир-19, Угл-16
150/7	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая, Масло сливочное	кКал-253, Бел-9, Жир-9, Угл-37
30	**Соус красный основной** Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное , Томат-паста, Морковь, Лук репчатый	кКал-19, Жир-1, Угл-3
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- 905, Бел-39, Жир-34, Угл-129
	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	**Салат из свеклы с зеленым горошком** Свекла, Горошек зеленый , Яблоки, Лук репчатый, Масло подсолнечное	кКал-93, Бел-2, Жир-6, Угл-7
110	**Печень тушеная в сметанном соусе с томатом и луком** Печень говяжья замороженная, Мука пшеничная, Масло сливочное , Сметана 15%, Вода, Томат-паста, Масло под Лук репчатый	кКал-173, Бел-16, Жир-9, Угл-7
180	**Картофель отварной** Картофель, Масло сливочное	кКал-90, Бел-1, Жир-7, Угл-5
200	**Чай с лимоном** Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны	кКал-62, Угл-15
20	**Хлеб Пшеничный.**	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	**Хлеб бородинский.**	кКал-45, Бел-2, Угл-9
	Итого за Ужин 1	кКал- 495, Бел-23, Жир-22, Угл-58
	Ужин 2	
200	**Йогурт питьевой**	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-17
	Итого за Ужин 2	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-17
	Итого за день	кКал- 2650, Бел-110, Жир-109, Угл-347

МБОУ С(К)ШИ № 37

Меню-требование 7 (приходящие) 16.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
220/6	**Каша рисовая молочная жидкая** Рис, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное	кКал-240, Бел-6, Жир-8, Угл-37
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- 528, Бел-14, Жир-14, Угл-101
	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 подсолнечное , Вода, Томат-паста, Сметана 15%	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
110	**Котлета из говядины** Мясо говядина бескостное, Хлеб пшеничный, молоко, Сухари панировочные, Масло сливочное	кКал-315, Бел-20, Жир-19, Угл-16
150/7	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая, Масло сливочное	кКал-253, Бел-9, Жир-9, Угл-37
30	**Соус красный основной** Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное , Томат-паста, Морковь, Лук репчатый	кКал-19, Жир-1, Угл-3
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- 905, Бел-39, Жир-34, Угл-129
	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
	Итого за день	кКал- 1981, Бел-77, Жир-81, Угл-272