

Меню на 24.09.2025

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ							
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г
Завтрак-Обед(1-4классы)							
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	6,17	0,21	0,18	0,96	20
-	Котлета из филе кур с отрубями	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100
-	Макароны отварные	Завтрак	183,94	5,3	2,98	34,11	150
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	68,92	2,1	0,91	12,34	35
Итого (завтрак)			507,96	17,82	16,69	72,66	-
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	125,9	3,15	7,53	13,15	275
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	353,3	14,8	16,51	36,71	200
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	59,07	1,8	0,78	10,58	30
-	Хлеб ржаной	Обед	40,29	1,37	0,25	8,69	25
-	Булочка домашняя	Обед	200	3,63	5,25	30,25	100
Итого (обед)			866,75	25,47	30,35	122,62	-
Итого			1 374,71	43,29	47,04	195,28	-

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г
Завтрак-Обед(5-11классы)							
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	15,41	0,53	0,45	2,4	50
-	Котлета из филе кур с отрубями	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100
-	Макароны отварные	Завтрак	220,73	6,36	5,57	40,93	180
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	59,07	1,8	0,78	10,58	30
-	Хлеб ржаной	Завтрак	24,18	0,83	0,15	5,22	15
Итого (завтрак)			568,32	19,73	19,57	84,38	-
-	Помидор свежий пикантный	Обед	12,33	0,42	0,36	1,92	40
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	132,77	3,32	7,94	13,87	290
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	331,56	18,5	12,64	45,89	250
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	39,38	1,2	0,52	7,05	20
-	Хлеб ржаной	Обед	32,23	1,1	0,2	6,95	20
-	Булочка домашняя	Обед	200	3,63	5,25	30,25	100
Итого (обед)			836,46	28,89	26,94	129,17	-
Итого			1 404,78	48,62	46,51	213,55	-
Комплекс (5-11классы)							
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	3,08	0,11	0,09	0,48	10
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Завтрак	331,56	18,5	12,64	45,89	250
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	59,07	1,8	0,78	10,58	30
-	Булочка домашняя	Завтрак	200	3,63	5,25	30,25	100
Итого			647,67	24,22	18,78	101,16	-
Комплекс 10(5-11 классы)							
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	121,32	3,04	7,26	12,67	265
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	331,56	18,5	12,64	45,89	250
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	59,07	1,8	0,78	10,58	30
-	Хлеб ржаной	Обед	32,23	1,1	0,2	6,95	20
-	Булочка домашняя	Обед	200	3,63	5,25	30,25	100
Итого			832,37	28,79	26,16	129,58	-

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г
Комплекс 9(5--11 классы)							
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	331,56	18,5	12,64	45,89	250
245/1	Огурец Пикантный	Обед	3,23	0,12	0,13	0,49	15
-	Чай с сахаром	Обед	53,96	0,18	0,02	13,96	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	49,23	1,5	0,65	8,81	25
-	Булочка домашняя	Обед	200	3,63	5,25	30,25	100
Итого			637,98	23,93	18,69	99,4	-
Комплекс(1-4классы)							
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	9,25	0,32	0,27	1,44	30
-	Котлета из филе кур с отрубями	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100
-	Макароны отварные	Завтрак	183,94	5,3	2,98	34,11	150
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	59,07	1,8	0,78	10,58	30
-	Хлеб ржаной	Завтрак	24,18	0,83	0,15	5,22	15
Итого			525,37	18,46	16,8	76,6	-
Комплекс1 (1-4классы)							
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	125,9	3,15	7,53	13,15	275
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	353,3	14,8	16,51	36,71	200
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,76	2,4	1,04	14,1	40
-	Хлеб ржаной	Обед	64,47	2,2	0,4	13,91	40
-	Булочка домашняя	Обед	200	3,63	5,25	30,25	100
Итого			910,62	26,9	30,76	131,36	-
Комплекс2 (5-11классы)							
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	3,08	0,11	0,09	0,48	10
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Завтрак	331,56	18,5	12,64	45,89	250
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	59,07	1,8	0,78	10,58	30
-	Булочка домашняя	Завтрак	200	3,63	5,25	30,25	100
Итого			647,67	24,22	18,78	101,16	-

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г
Комплекс3 (5-11классы)							
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	123,61	3,09	7,39	12,91	270
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	353,3	14,8	16,51	36,71	200
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	49,23	1,5	0,65	8,81	25
Итого			614,33	20,11	24,58	81,67	-
Комплекс4 (5-11классы)							
-	Помидор свежий пикантный	Обед	9,25	0,32	0,27	1,44	30
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	128,19	3,21	7,67	13,39	280
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	331,56	18,5	12,64	45,89	250
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	68,92	2,1	0,91	12,34	35
-	Хлеб ржаной	Обед	48,35	1,65	0,3	10,43	30
-	Булочка домашняя	Обед	200	3,63	5,25	30,25	100
Итого			874,46	30,13	27,07	136,98	-
Комплекс6 (10-11классы)							
7	Салат Куптун	Завтрак	127,72	1,2	9,89	8,47	100
485	Капуста цветная в сухарном соусе	Завтрак	174	7,5	7,7	21,2	180
488	Люля-кебаб Школьный	Завтрак	196	11,3	5,3	11,7	150
705	Ароматный узвар из шиповника	Завтрак	56	-	-	13,1	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	49,23	1,5	0,65	8,81	25
Итого			602,95	21,5	23,54	63,28	-
Комплекс7 (10-11классы)							
243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с подсолнечным	Завтрак	68	0,63	6	2,3	100
487	Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	Завтрак	401	20	11,3	46,9	300
700	Мунберри (напиток из брусники)	Завтрак	88,19	0,72	0,03	21,09	200
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,76	2,4	1,04	14,1	40
-	Хлеб ржаной	Завтрак	56,41	1,93	0,35	12,17	35
Итого			692,36	25,68	18,72	96,56	-

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г
Комплекс8(5-11классы)							
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	123,61	3,09	7,39	12,91	270
7	Салат Куптун	Обед	127,72	1,2	9,89	8,47	100
485	Капуста цветная в сухарном соусе	Обед	174	7,5	7,7	21,2	180
488	Люля-кебаб Школьный	Обед	196	11,3	5,3	11,7	150
705	Ароматный узвар из шиповника	Обед	56	-	-	13,1	200
-	Хлеб ржаной	Обед	24,18	0,83	0,15	5,22	15
Итого			701,51	23,92	30,43	72,6	-

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ			
Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной п
ООО "ШБС №11"	ЗУБРИЦКАЯ ТАТЬЯНА ИВАНОВНА	23.09.2025 14:12:41	FC3317F4F626E270C323188F60B35E6EDCB/
МАОУ СОШ № 167	Ольшевская Татьяна Юрьевна	23.09.2025 17:04:01	E077AC7B359588575368BF4214CFAFFE7753