

Меню на 08.10.2025

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
Завтрак-Обед(1-4классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,76	2,4	1,04	14,1	40	3,47
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	18,5	0,63	0,54	2,88	60	22,65
-	Макароны отварные	Завтрак	183,94	5,3	2,98	34,11	150	14,36
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Котлета из филе кур с отрубями	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100	73,39
Итого (завтрак)			530,13	18,54	17,18	76,34	-	116,92
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,20
-	Хлеб ржаной	Обед	64,47	2,2	0,4	13,91	40	3,11
-	Вафли	Обед	312,84	9,35	15,57	30,88	44	20,79
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	353,3	14,8	16,51	36,71	200	77,07
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	125,9	3,15	7,53	13,15	275	39,70
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	59,07	1,8	0,78	10,58	30	2,80
Итого (обед)			1 003,77	32,02	40,82	128,47	-	154,67
Итого			1 533,9	50,56	58	204,81	-	271,59
Завтрак-Обед(5-11классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,76	2,4	1,04	14,1	40	3,73
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	21,58	0,74	0,63	3,36	70	26,43
-	Макароны отварные	Завтрак	220,73	6,36	5,57	40,93	180	19,63
-	Котлета из филе кур с отрубями	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100	75,11
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб ржаной	Завтрак	40,29	1,37	0,25	8,69	25	1,71
Итого (завтрак)			610,29	21,08	20,11	92,33	-	129,66
-	Хлеб ржаной	Обед	32,23	1,1	0,2	6,95	20	1,55
-	Вафли	Обед	312,84	9,35	15,57	30,88	44	20,79
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,20
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	331,56	18,5	12,64	45,89	250	83,47
245/1	Огурец "Пикантный"	Обед	10,77	0,38	0,42	1,63	50	18,89
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	132,77	3,32	7,94	13,87	290	52,11
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,76	2,4	1,04	14,1	40	3,73
Итого (обед)			987,12	35,77	37,84	136,56	-	191,74
Итого			1 597,41	56,85	57,95	228,89	-	321,40
Комплекс (5-11классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,76	2,4	1,04	14,1	40	3,73
-	Хлеб ржаной	Завтрак	56,41	1,93	0,35	12,17	35	2,41
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	12,33	0,42	0,36	1,92	40	15,11
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Завтрак	331,56	18,5	12,64	45,89	250	83,47
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Вафли	Завтрак	312,84	9,35	15,57	30,88	44	20,79
Итого			845,86	32,78	29,98	118,92	-	128,56
Комплекс 10(5-11 классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	59,07	1,8	0,78	10,58	30	2,80
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	121,32	3,04	7,26	12,67	265	38,84
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	331,56	18,5	12,64	45,89	250	83,47
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,20
-	Хлеб ржаной	Обед	64,47	2,2	0,4	13,91	40	2,90
-	Вафли	Обед	312,84	9,35	15,57	30,88	44	20,79
Итого			977,45	35,61	36,68	137,17	-	160,00

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
Комплекс 9(5--11 классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,76	2,4	1,04	14,1	40	3,80
245/1	Огурец Пикантный	Обед	10,77	0,38	0,42	1,63	50	18,89
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	331,56	18,5	12,64	45,89	250	83,47
-	Чай с сахаром	Обед	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Вафли	Обед	312,84	9,35	15,57	30,88	44	20,79
Итого			787,89	30,81	29,69	106,46	-	130,00
Комплекс(1-4классы)								
-	Макароны отварные	Завтрак	183,94	5,3	2,98	34,11	150	15,23
-	Котлета из филе кур с отрубями	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100	73,39
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	39,38	1,2	0,52	7,05	20	1,86
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	12,33	0,42	0,36	1,92	40	15,11
Итого			484,58	17,13	16,48	68,33	-	108,64
Комплекс1 (1-4классы)								
-	Помидор свежий пикантный	Обед	12,33	0,42	0,36	1,92	40	15,11
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	88,61	2,7	1,17	15,86	45	4,19
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	125,9	3,15	7,53	13,15	275	32,20
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	353,3	14,8	16,51	36,71	200	77,07
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	10,48
-	Хлеб ржаной	Обед	64,47	2,2	0,4	13,91	40	3,11
-	Вафли	Обед	312,84	9,35	15,57	30,88	44	20,79
Итого			1 045,64	33,34	41,57	135,67	-	162,95
Комплекс2 (5-11классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,76	2,4	1,04	14,1	40	3,73
-	Хлеб ржаной	Завтрак	56,41	1,93	0,35	12,17	35	2,41
-	Помидор свежий пикантный	Завтрак	12,33	0,42	0,36	1,92	40	15,11
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Завтрак	331,56	18,5	12,64	45,89	250	83,47
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Вафли	Завтрак	312,84	9,35	15,57	30,88	44	20,79
Итого			845,86	32,78	29,98	118,92	-	128,56
Комплекс3 (5-11классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	49,23	1,5	0,65	8,81	25	2,05
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	123,61	3,09	7,39	12,91	270	37,47
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	353,3	14,8	16,51	36,71	200	77,07
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,20
Итого			614,33	20,11	24,58	81,67	-	127,79
Комплекс4 (5-11классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,76	2,4	1,04	14,1	40	3,73
-	Помидор свежий пикантный	Обед	21,58	0,74	0,63	3,36	70	26,15
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	Обед	128,19	3,21	7,67	13,39	280	45,55
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	Обед	331,56	18,5	12,64	45,89	250	83,47
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,20
-	Хлеб ржаной	Обед	40,29	1,37	0,25	8,69	25	1,95
-	Вафли	Обед	312,84	9,35	15,57	30,88	44	20,79
Итого			1 001,41	36,29	37,83	139,55	-	192,84
Комплекс6 (10-11классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	39,38	1,2	0,52	7,05	20	1,61
7	Салат Куптун	Завтрак	127,72	1,2	9,89	8,47	100	18,95
485	Капуста цветная в сухарном соусе	Завтрак	174	7,5	7,7	21,2	180	66,38
488	Люля-кебаб Школьный	Завтрак	196	11,3	5,3	11,7	150	88,30
705	Ароматный узвар из шиповника	Завтрак	56	-	-	13,1	200	9,76
Итого			593,1	21,2	23,41	61,52	-	185,00

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
Комплекс7 (10-11классы)								
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,76	2,4	1,04	14,1	40	3,53
243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с подсолнечным	Завтрак	68	0,63	6	2,3	100	38,95
487	Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	Завтрак	401	20	11,3	46,9	300	115,77
700	Мунберри (напиток из брусники)	Завтрак	88,19	0,72	0,03	21,09	200	24,02
-	Хлеб ржаной	Завтрак	56,41	1,93	0,35	12,17	35	2,73
Итого			692,36	25,68	18,72	96,56	-	185,00

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ			
Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ШБС №11"	ЗУБРИЦКАЯ ТАТЬЯНА ИВАНОВНА	06.10.2025 12:38:55	FC3317F4F626E270C323188F60B35E6EDCBAD167
МАОУ СОШ № 167	Ольшевская Татьяна Юрьевна	06.10.2025 17:32:55	E077AC7B359588575368BF4214CFAFFE77532C90
ООО "ШБС №11"			МАОУ СОШ № 167

Меню на 08.10.2025								
СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
Закуски								
7	Салат Куптун	-	127,72	1,2	9,89	8,47	100	18,95
243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с подсолнечным	-	68	0,63	6	2,3	100	38,95
-	Салат "Нептун" с кальмарами	-	-	-	-	-	100	165,27
-	Сельдь "под-шубой"	-	-	-	-	-	100	37,13
Супы								
-	Суп из овощей с мясом со сметаной	-	128,19	3,21	7,67	13,39	280	45,55
Гарниры								
-	Макароны отварные	-	220,73	6,36	5,57	40,93	180	39,27
485	Капуста цветная в сухарном соусе	-	174	7,5	7,7	21,2	180	66,38
Блюда из мяса								
403	Плов из мяса с томатом и куркумой	-	331,56	18,5	12,64	45,89	50/200	83,47
487	Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	-	401	20	11,3	46,9	300	115,77
488	Люля-кебаб Школьный	-	196	11,3	5,3	11,7	100/50	88,30
Блюда из птицы								
-	Котлета из филе кур с отрубями	-	194,97	10,03	12,6	11,29	100	73,39
Напитки								
-	Компот из кураги и изюма	-	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,20
-	Чай с сахаром	-	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
700	Мунберри (напиток из брусники)	-	88,19	0,72	0,03	21,09	200	24,02
705	Ароматный узвар из шиповника	-	56	-	-	13,1	200	9,76
-	Сок в ассортименте	-	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ			
Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ШБС №11"	ЗУБРИЦКАЯ ТАТЬЯНА ИВАНОВНА	06.10.2025 12:38:55	FC3317F4F626E270C323188F60B35E6EDCBAD167
МАОУ СОШ № 167	Ольшевская Татьяна Юрьевна	06.10.2025 17:32:55	E077AC7B359588575368BF4214CFAFFE77532C90