

УТВЕРЖДАЮ  
директора МБОУ Киргинцевская СОШ  
Маер Е.В.

Меню  
на 29 сентября 2026 года

| Раздел                   | № рец. | Блюдо                                   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------------|--------|-----------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b> |        |                                         |          |       |              |       |      |          |
| гор.блюдо                | №182   | Пюре овощное                            | 150      | 22,28 | 91,8         | 2,9   | 4    | 10,9     |
| гор.блюдо                | №69    | Рыба(минтай)запеченная                  | 90       | 31,16 | 111,2        | 15,3  | 4    | 3,4      |
| гор.напиток              | ДП-11н | Компот из яблок и апельсинов            | 200      | 18,27 | 47,6         | 0,3   | 0,1  | 11,3     |
| кондитерка               | пром   | Печенье                                 | 30       | 9     | 124,7        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |
| хлеб                     | пром   | хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 50       | 5,4   | 104,5        | 3,6   | 0,4  | 21,5     |
|                          |        |                                         | 520      | 86,11 | 479,8        | 24,4  | 11,4 | 69,4     |

|                           |        |                                         |     |       |       |      |     |      |
|---------------------------|--------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|------|-----|------|
| <b>Завтрак 5-11 класс</b> |        |                                         |     |       |       |      |     |      |
| гор.блюдо                 | №182   | Пюре овощное                            | 180 | 26,58 | 110,2 | 3,5  | 4,8 | 13,1 |
| гор.блюдо                 | №69    | Рыба(минтай) запеченная                 | 100 | 33,44 | 123,6 | 17   | 4,5 | 3,8  |
| гор.напиток               | ДП-11н | Компот из яблок и апельсинов            | 200 | 15,57 | 47,6  | 0,3  | 0,1 | 11,3 |
| кондитерка                | пром   | Печенье                                 | 30  | 9     | 124,7 | 2,3  | 2,9 | 22,3 |
| хлеб                      | пром   | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 70  | 6,4   | 145   | 5    | 0,7 | 29,7 |
|                           |        |                                         | 580 | 90,99 | 551,1 | 28,1 | 13  | 80,2 |

**ОВЗ 7-11 лет**

|                |        |                                         |     |       |       |      |      |      |
|----------------|--------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|------|------|------|
| <b>Завтрак</b> |        |                                         |     |       |       |      |      |      |
| гор.блюдо      | №182   | Пюре овощное                            | 150 | 22,12 | 91,8  | 2,9  | 4    | 10,9 |
| гор.блюдо      | №69    | Рыба(минтай) запеченная                 | 90  | 31,16 | 111,2 | 15,3 | 4    | 3,4  |
| гор.напиток    | ДП-11н | Компот из яблок и апельсинов            | 200 | 18,47 | 47,6  | 0,3  | 0,1  | 11,3 |
| кондитерка     | пром   | Печенье                                 | 30  | 4,5   | 124,7 | 2,3  | 2,9  | 22,3 |
| хлеб           | пром   | хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 50  | 5,4   | 104,5 | 3,6  | 0,4  | 21,5 |
|                |        |                                         | 520 | 81,65 | 479,8 | 24,4 | 11,4 | 69,4 |

**Обед**

|             |        |                                         |     |        |        |      |      |       |
|-------------|--------|-----------------------------------------|-----|--------|--------|------|------|-------|
| гор.блюдо   | 54-17с | Суп из овощей                           | 200 | 10,23  | 71,2   | 1,4  | 3,7  | 8,1   |
| гор.блюдо   | 54-3г  | Макароны отварные с сыром               | 180 | 26,38  | 249,3  | 9,5  | 8,2  | 34,4  |
| кисломол    | 53-19з | Масло сливочное(порциями)               | 10  | 12,87  | 66,1   | 0,1  | 7,3  | 0,1   |
| закуска     | 54-6о  | Яйцо вареное                            | 40  | 16     | 56,6   | 4,8  | 4    | 0,3   |
| гор.напиток | 54-2хн | Компот из кураги                        | 200 | 14,6   | 66,9   | 1    | 0,1  | 15,6  |
| кондитерка  | пром   | Печенье                                 | 10  | 4,5    | 41,6   | 0,8  | 1    | 7,4   |
| хлеб        | пром   | хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 80  | 7,4    | 168,4  | 5,8  | 0,8  | 34,6  |
|             |        |                                         | 720 | 91,98  | 720,1  | 23,4 | 25,1 | 100,5 |
|             |        |                                         |     | 173,63 | 1199,9 | 47,8 | 36,5 | 169,9 |

**ОВЗ 12-18 лет лет**

|                |        |                                         |     |       |       |      |     |      |
|----------------|--------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|------|-----|------|
| <b>Завтрак</b> |        |                                         |     |       |       |      |     |      |
| гор.блюдо      | №182   | Пюре овощное                            | 180 | 26,64 | 110,2 | 3,5  | 4,8 | 13,1 |
| гор.блюдо      | №69    | Рыба (минтай)запеченная                 | 100 | 31,27 | 123,6 | 17   | 4,5 | 3,8  |
| гор.напиток    | ДП-11н | Компот из яблок и апельсинов            | 200 | 18,47 | 47,6  | 0,3  | 0,1 | 11,3 |
| кондитерка     | пром   | Печенье                                 | 30  | 6     | 124,7 | 2,3  | 2,9 | 22,3 |
| хлеб           | пром   | хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 70  | 6,4   | 145   | 23   | 0,7 | 29,7 |
|                |        |                                         | 580 | 88,78 | 551,1 | 46,1 | 13  | 80,2 |

**Обед**

|             |        |                                         |     |        |        |      |      |       |
|-------------|--------|-----------------------------------------|-----|--------|--------|------|------|-------|
| гор.блюдо   | 54-17с | Суп из овощей                           | 270 | 13,58  | 96,1   | 1,9  | 5    | 10,9  |
| гор.блюдо   | 54-3г  | Макароны отварные                       | 190 | 27,15  | 263,1  | 10   | 8,6  | 36,3  |
| кисломол    | 53-19з | Масло сливочное(порциями)               | 10  | 12,87  | 66,1   | 0,1  | 7,3  | 0,1   |
| закуска     | 54-6о  | Яйцо вареное                            | 40  | 16     | 56,6   | 4,8  | 4    | 0,3   |
| гор.напиток | 54-2хн | Компот из кураги                        | 200 | 14,6   | 66,9   | 1    | 0,1  | 15,6  |
| кондитерка  | пром   | Печенье                                 | 20  | 6      | 83,2   | 1,5  | 2    | 14,9  |
| хлеб        | пром   | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 95  | 8,6    | 197,2  | 6,8  | 0,9  | 40,5  |
|             |        |                                         | 825 | 98,8   | 829,2  | 26,1 | 27,9 | 118,6 |
|             |        |                                         |     | 187,58 | 1380,3 | 72,2 | 40,9 | 198,8 |