УТВЕРЖДАЮ
и.о.директора МБОУ Киргинцевская СОШ
Маер Е.В.

Меню
на 22 октября 2026 года

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс								
салат	№40	Салат из моркови и яблок	60	10,81	54,9	0,7	3,2	5,9
гор.блюдо	№203	Гречка по-купечески	200	36,51	317	17,2	15,9	26,2
гор.напиток	№294	Чай с лимоном	200	2,97	27,6	0,2	0	6,6
хлеб	пром	Хлеб ржаной /хлеб пшеничный йодированный	40	4,4	81,1	2,8	0,4	16,5
сладкое	пром	Повидло	20	6,9	52,3	0,1	0	13
			520	61,59	532,9	21	19,5	68,2
Завтрак 5-11 класс								
салат	№40	Салат из моркови и яблок	100	12,56	91,4	1,1	5,3	9,9
гор.блюдо	№203	Чречка по-купечески	220	40,76	348,7	18,9	17,5	28,8
гор.напиток	№294	Чай с лимоном	200	2,97	27,6	0,2	0	6,5
хлеб	пром	хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный	50	5,4	104,5	3,6	0,4	21,5
сладкое	пром	Повидло яблочное	25	6,9	65,4	0,1	0	16,3
			595	68,59	637,6	23,9	23,2	83
ОВЗ 7-11 лет								
Завтрак								
салат	№40	Салат из моркови и яблок	60	10,81	54,9	0,7	3,2	5,9
гор.блюдо	№203	Гречка по-купечески	200	57,81	317	17,2	15,9	26,2
гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,97	27,9	0,2	0,1	6,6
сладкое	пром.	Повидло яблочное	20	5,75	52,3	0,1	0	13
хлеб	пром	хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный	40	4,4	81,1	2,8	0,4	16,5
			520	81,74	533,2	21	19,6	68,2
Обед								
гор.блюдо	№281	Борщ сибирский с фрикадельками	200	25,9	145,7	9,2	8,5	8,1
гор.блюдо	54-10г	Картофель отварной с молоком	150	22,25	164,2	4,5	4,4	26,6
гор.блюдо	54-4м	Котлета из говядины	90	37,15	265,7	16,4	15,7	14,8
гор.напиток	54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,37	31,7	0,2	0,1	7,5
хлеб	пром	хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный	70	7,4	148,2	5,1	0,7	30,5
			710	93,07	755,5	35,4	29,4	87,5
				174,81	1288,7	56,4	49	155,7
ОВЗ 12-18 лет лет								
Завтрак								
салат	№40	Салат из моркови и яблок	100	13,83	91,4	1,1	5,3	9,9
гор.блюдо	№203	Гречка по-купечески	220	62,05	348,7	18,9	17,5	28,8
гор.напиток	№294	Чай с лимоном	200	2,97	27,9	0,2	0,1	6,6
сладкое	пром.	Повидло яблочное	25	6,9	65,4	0,1	0	16,3
хлеб	пром	хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный	50	5,4	104,5	3,6	0,4	21,5
			595	91,15	637,9	23,9	23,3	83,1
Обед								
гор.блюдо	№281	Борщ сибирский с фрикадельками	250	26,08	182,2	11,6	10,6	10,1
гор.блюдо	54-10г	Картофель отварной в молоке	180	27,58	197,1	5,4	5,3	31,9
гор.блюдо	54-4м	Котлета из говядины	100	41,24	295,2	18,2	17,4	16,4
гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,43	12,3	0,2	0	2,7
хлеб	пром	хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный	75	8,6	156,7	5,4	0,8	32,1
			805	104,93	843,5	40,8	34,1	93,2
				196,08	1481,4	64,7	57,4	176,3