

УТВЕРЖДАЮ
директора МБОУ Киргинецкая СОШ
Маер Е.В.

Меню
на 17 сентября 2026 года

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс								
гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	150	58,4	225,5	12,7	18	3,2
		Компот из смеси	200	7,39	81	0,5	0	19,8
гор.напиток	54-1хн	сухофруктов						
фрукты	пром.	Яблоко	100	19,5	44,4	0,4	0,4	9,8
салат	2845	Винегрет	60	6,22	79,7	0,9	6,1	5,3
		Хлеб пшеничный	40	4	93,8	3	0,3	19,7
хлеб	пром.	йодированный						
			550	95,51	524,4	17,5	24,8	57,8
Завтрак 5-11 класс								
гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	180	65,43	270,6	15,2	21,6	3,9
		Компот из смеси	200	7,39	81	0,5	0	19,8
гор.напиток	54-1хн	сухофруктов						
фрукты	пром.	Яблоко	100	19,5	44,4	0,4	0,4	9,8
салат	2845	Винегрет	100	8,02	132,8	1,5	10,2	8,8
		Хлеб пшеничный	45	4,5	105,5	3,4	0,4	22,1
хлеб	пром.	йодированный						
			625	104,84	634,3	21	32,6	64,4
ОВЗ 7-11 лет								
Завтрак								
гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	150	58,4	225,5	12,7	18	3,2
		Компот из смеси	200	7,39	81	0,5	0	19,8
гор.напиток	54-1хн	сухофруктов						
фрукты	пром.	Яблоко	100	19,5	44,4	0,4	0,4	9,8
салат	2845	Винегрет	60	6,22	79,7	0,9	6,1	5,3
		Хлеб пшеничный	40	4	93,8	3	0,3	19,7
хлеб	пром.	йодированный						
кисломол			550	95,51	524,4	17,5	24,8	57,8
Обед								
салат	2826	Салат Веснушка	60	11,16	45,6	1	3,1	3,5
		Борщ с капустой и	250	14,96	138	5,9	7,1	12,7
гор.блюдо	54-2с	картофелем со сметаной						
		Рис отварной/рыба	240	48,7	308,8	15,4	10,1	39,1
гор.блюдо	54-6г/54-7г	припущенная в						
кисломол		молоке(минтай)						
		Компот из яблок и	200	19,28	47,6	0,3	0,1	11,3
гор.напиток	ДП-11н	апельсинов						
		Хлеб пшеничный	80	8	168,4	5,8	0,8	34,6
хлеб	пром.	йодированный/хлеб ржаной						
			830	197,61	1232,8	45,9	46	159
				293,12	1757,2	63,4	70,8	216,8
ОВЗ 12-18 лет лет								
Завтрак								
гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	180	65,43	270,6	15,2	21,6	3,9
		Компот из смеси	200	7,39	81	0,5	0	19,8
гор.напиток	54-1хн	сухофруктов						
фрукты	пром.	Яблоко	100	19,5	44,4	0,4	0,4	9,8
салат	2845	Салат Винегрет	100	8,02	132,8	1,5	10,2	8,8
		Хлеб пшеничный	45	4,5	105,5	3,4	0,4	22,1
хлеб	пром.	йодированный						
кисломол			625	104,84	634,3	21	32,6	64,4
Обед								
салат	2826	Салат Веснушка	100	12,89	76	1,7	5,1	5,8
		Борщ с капустой и	250	14,96	138	5,9	7,1	12,7
гор.блюдо	54-2с	картофелем со сметаной						
		Рис отварной/рыба	280	54,02	361,2	17,4	11,6	47,7
гор.блюдо	54-2г/54-7г	припущенная в						
кисломол		молоке(минтай)						
		Компот из яблок и	200	19,28	47,6	0,3	0,1	11,3
гор.напиток	ДП-11н	апельсинов						
		Хлеб пшеничный	90	9,25	185,5	6,4	0,9	38
хлеб	пром.	йодированный/хлеб ржаной						
			920	110,4	808,3	31,7	24,8	115,5
				215,24	1442,6	52,7	57,4	179,9