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

**Меню**
**на 06 октября 2026 года**

| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак 1-4 класс** | | | | | | | | |
| гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 17,56 | 180,7 | 4,7 | 6,2 | 26,5 |
| гор.напиток | 54-4м | Котлеты из говядины | 90 | 37,15 | 265,7 | 16,4 | 15,7 | 14,8 |
| гор.блюдо | 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 2,29 | 21,2 | 1 | 0,7 | 2,7 |
| кисломол | пром. | Молоко | 200 | 19,78 | 106,6 | 5,8 | 5 | 9,6 |
| хлеб | пром | хлеб ржаной | 35 | 4,2 | 59,8 | 2,3 | 0,4 | 11,7 |
| | | | | | | | | |
| | | | 505 | 80,98 | 634 | 30,2 | 28 | 65,3 |
| **Завтрак 5-11 класс** | | | | | | | | |
| гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 180 | 19,13 | 216,9 | 5,6 | 7,4 | 31,8 |
| гор.блюдо | 54-4м | Котлеты из говядины | 100 | 41,41 | 295,2 | 18,2 | 17,4 | 16,4 |
| гор.блюдо | 54-3соус | Соус красный основной | 35 | 2,35 | 24,7 | 1,1 | 0,9 | 3,1 |
| кисломол | пром. | Молоко 2,5% | 200 | 19,78 | 106,6 | 5,8 | 5 | 9,6 |
| хлеб | пром | хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 35 | 3,8 | 72,5 | 2,5 | 0,4 | 14,8 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | 550 | 86,47 | 715,9 | 33,2 | 31,1 | 75,7 |
| **ОВЗ 7-11 лет** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 18,74 | 180,7 | 4,7 | 6,2 | 26,5 |
| гор.блюдо | 54-4м | Котлеты из говядины | 90 | 32,91 | 265,7 | 16,4 | 15,7 | 14,8 |
| гор.блюдо | 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 2,81 | 21,2 | 1 | 0,7 | 2,7 |
| кисломол. | пром. | Молоко 2,5% | 200 | 19,78 | 106,6 | 5,8 | 5 | 9,6 |
| хлеб | пром | хлеб ржаной | 35 | 4,2 | 59,8 | 2,3 | 0,4 | 11,7 |
| кисломол | | | | | | | | |
| | | | 505 | 78,44 | 634 | 30,2 | 28 | 65,3 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| гор.блюдо | 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками | 200 | 22,47 | 144,9 | 8,6 | 6,1 | 13,9 |
| гор.блюдо | ДП-5г | Картофель дольками, запеченный с овощами | 150 | 20,03 | 185,3 | 3,4 | 7,8 | 25,4 |
| гор.блюдо | 54-3р | Котлета рыбная(минтай) | 90 | 28,1 | 102,9 | 12,6 | 2,4 | 7,7 |
| гор.блюдо | 54-2соус | Соус белый основной | 30 | 2,13 | 18,7 | 0,8 | 1,1 | 1,3 |
| гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,48 | 86 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
| кисломол | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 53,7 | 12,57 | 3,5 | 4,4 | 0 | 29,7 |
| хлеб | пром | хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 80 | 7,4 | 168,4 | 5,8 | 0,8 | 34,6 |
| | | | 803,7 | 107,18 | 709,7 | 39,5 | 21,1 | 123,8 |
| | | | | 185,62 | 1343,7 | 69,7 | 49,1 | 189,1 |
| **ОВЗ 12-18 лет лет** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 180 | 22,13 | 216,9 | 5,6 | 7,4 | 31,8 |
| гор.блюдо | 54-4м | Котлеты из говядины | 100 | 32,91 | 295,2 | 18,2 | 17,4 | 16,4 |
| гор.блюдо | 54-3соус | Соус красный основной | 35 | 2,83 | 24,7 | 1,1 | 0,9 | 3,1 |
| кисломол. | пром. | Молоко 2,5 % | 200 | 19,78 | 106,6 | 5,8 | 5 | 9,6 |
| хлеб | пром | хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 35 | 3,8 | 72,5 | 2,5 | 0,4 | 14,8 |
| кисломол | | | | | | | | |
| | | | 550 | 81,45 | 715,9 | 33,2 | 31,1 | 75,7 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| гор.блюдо | 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками | 250 | 25 | 181,1 | 10,8 | 10,6 | 17,4 |
| гор.блюдо | ДП-5г | Картофель дольками, запеченный с овощами | 180 | 23,87 | 222,4 | 4,1 | 9,3 | 30,5 |
| гор.блюдо | 54-3р | Котлета рыбная(минтай) | 100 | 31,17 | 114,3 | 14 | 2,7 | 8,6 |
| гор.блюдо | 54-2соус | Соус белый основной | 30 | 2,13 | 18,7 | 0,8 | 1,1 | 1,3 |
| гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,49 | 86 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
| кисломол. | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 17 | 71,7 | 4,6 | 5,9 | 0 |
| хлеб | пром | хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодированный | 90 | 8,6 | 185,5 | 6,4 | 0,9 | 38 |
| | | | 870 | 122,26 | 879,7 | 44,6 | 33,4 | 107 |
| | | | | 203,71 | 1595,6 | 77,8 | 64,5 | 182,7 |