

## Меню на 12.01.2026

## ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

| № рец.                           | Блюдо                                             | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Выход, г | Стоимость, Р  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|
| <b>Завтрак 1-4 1 смена</b>       |                                                   |            |                    |              |              |              |          |               |
| 427                              | Кофейный напиток с молоком                        | Завтрак    | 96,37              | 3,14         | 3,21         | 14,39        | 200      | 16,54         |
| 98.23                            | Бутерброд с маслом и сыром                        | Завтрак    | 167,57             | 6,05         | 8,01         | 17,28        | 60       | 53,83         |
| 179.04                           | Каша молочная Злаковый микс с маслом 200/10       | Завтрак    | 162,97             | 5,24         | 6,84         | 17,74        | 210      | 36,64         |
| 423                              | Топинг из ягод                                    | Завтрак    | 21,44              | 0,03         | 0,04         | 5,45         | 30       | 15,47         |
| 109.86                           | Батончик мюсли с фруктовой начинкой               | Завтрак    | 102,1              | 1,25         | 1,24         | 23,01        | 25       | 23,30         |
| 143                              | Хлеб крестьянский витаминный                      | Завтрак    | 89,56              | 2,64         | 0,3          | 18,76        | 45       | 3,74          |
| <b>Итого</b>                     |                                                   |            | <b>640,01</b>      | <b>18,35</b> | <b>19,64</b> | <b>96,63</b> | -        | <b>149,52</b> |
| <b>Завтрак 5-11 дотация</b>      |                                                   |            |                    |              |              |              |          |               |
| 98.79                            | Бутерброд с сыром                                 | Завтрак    | 13,86              | 1,88         | 1,33         | 2,68         | 30       | 21,28         |
| 415                              | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным том | Завтрак    | 270,5              | 11,13        | 15,65        | 12,57        | 130      | 90,21         |
| 425                              | Булгур отварной                                   | Завтрак    | 90,31              | 7,31         | 7,2          | 7,44         | 180      | 28,49         |
| 83.12                            | Чай лимонный                                      | Завтрак    | 38,66              | 0,12         | 0,02         | 9,83         | 200      | 5,60          |
| 4.23                             | Мандарин                                          | Завтрак    | 48,68              | 0,4          | 0,4          | 11,6         | 100      | 26,29         |
| 151.01                           | Хлеб крестьянский витаминный                      | Завтрак    | 67,16              | 1,98         | 0,19         | 14,06        | 30       | 2,80          |
| 150                              | Хлеб подовый Чусовской                            | Завтрак    | 58,02              | 1,98         | 0,36         | 12,52        | 30       | 2,27          |
| <b>Итого</b>                     |                                                   |            | <b>587,19</b>      | <b>24,8</b>  | <b>25,15</b> | <b>70,7</b>  | -        | <b>176,94</b> |
| <b>Завтрак 5-11 родительские</b> |                                                   |            |                    |              |              |              |          |               |
| 98.79                            | Бутерброд с сыром                                 | Завтрак    | 13,86              | 1,88         | 1,33         | 2,68         | 30       | 21,28         |
| 415                              | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным том | Завтрак    | 270,5              | 11,13        | 15,65        | 12,57        | 130      | 90,21         |
| 425                              | Булгур отварной                                   | Завтрак    | 90,31              | 7,31         | 7,2          | 7,44         | 180      | 28,49         |
| 83.12                            | Чай лимонный                                      | Завтрак    | 38,66              | 0,12         | 0,02         | 9,83         | 200      | 5,60          |
| 4.23                             | Мандарин                                          | Завтрак    | 48,68              | 0,4          | 0,4          | 11,6         | 100      | 26,29         |
| 151.01                           | Хлеб крестьянский витаминный                      | Завтрак    | 67,16              | 1,98         | 0,19         | 14,06        | 30       | 2,80          |
| 150                              | Хлеб подовый Чусовской                            | Завтрак    | 58,02              | 1,98         | 0,36         | 12,52        | 30       | 2,27          |
| <b>Итого</b>                     |                                                   |            | <b>587,19</b>      | <b>24,8</b>  | <b>25,15</b> | <b>70,7</b>  | -        | <b>176,94</b> |

| № рец.                 | Блюдо                                             | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Выход, г | Стоимость, Р  |
|------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------|---------------|
| <b>Комплекс 1</b>      |                                                   |            |                    |              |              |               |          |               |
| 427                    | Кофейный напиток с молоком                        | Завтрак    | 96,37              | 3,14         | 3,21         | 14,39         | 200      | 16,54         |
| 423                    | Топинг из ягод                                    | Завтрак    | 21,44              | 0,03         | 0,04         | 5,45          | 30       | 15,47         |
| 98.23                  | Бутерброд с маслом и сыром                        | Завтрак    | 167,57             | 6,05         | 8,01         | 17,28         | 60       | 53,83         |
| 179.04                 | Каша молочная Злаковый микс с маслом 200/10       | Завтрак    | 162,97             | 5,24         | 6,84         | 17,74         | 210      | 36,64         |
| 109.86                 | Батончик мюсли с фруктовой начинкой               | Завтрак    | 102,1              | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 25       | 23,30         |
| 143                    | Хлеб крестьянский витаминный                      | Завтрак    | 89,56              | 2,64         | 0,3          | 18,76         | 45       | 3,74          |
| <b>Итого (завтрак)</b> |                                                   |            | <b>640,01</b>      | <b>18,35</b> | <b>19,64</b> | <b>96,63</b>  | -        | <b>149,52</b> |
| 75.4                   | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками    | Обед       | 214,46             | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 300      | 69,13         |
| 415                    | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным том | Обед       | 270,5              | 11,13        | 15,65        | 12,57         | 130      | 90,21         |
| 523.12                 | Булгур отварной                                   | Обед       | 75,26              | 6,09         | 4,23         | 6,2           | 150      | 23,73         |
| 424                    | Напиток из кураги и изюма                         | Обед       | 88,19              | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 200      | 11,20         |
| 4.23                   | Мандарин                                          | Обед       | 48,68              | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 100      | 26,29         |
| 176                    | Батон с отрубями                                  | Обед       | 107,07             | 3,6          | 1,2          | 21,52         | 40       | 3,71          |
| <b>Итого (обед)</b>    |                                                   |            | <b>804,16</b>      | <b>29,19</b> | <b>29,26</b> | <b>107,69</b> | -        | <b>224,27</b> |
| <b>Итого</b>           |                                                   |            | <b>1 444,17</b>    | <b>47,54</b> | <b>48,9</b>  | <b>204,32</b> | -        | <b>373,79</b> |

| № рец.                 | Блюдо                                                   | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Выход, г | Стоимость, Р  |
|------------------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------|---------------|
| <b>Комплекс 2</b>      |                                                         |            |                    |              |              |               |          |               |
| 98.23                  | Хлеб с маслом и сыром<br>25/10/35                       | Завтрак    | 167,57             | 6,05         | 8,01         | 17,28         | 70       | 67,17         |
| 427                    | Кофейный напиток с<br>молоком                           | Завтрак    | 96,37              | 3,14         | 3,21         | 14,39         | 200      | 16,54         |
| 423                    | Топинг из ягод                                          | Завтрак    | 21,44              | 0,03         | 0,04         | 5,45          | 30       | 15,47         |
| 43.71                  | Каша молочная "Злаковый<br>микс" с маслом               | Завтрак    | 167,57             | 6,05         | 8,01         | 17,28         | 260      | 40,99         |
| 109.86                 | Батончик мюсли с<br>фруктовой начинкой                  | Завтрак    | 102,1              | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 25       | 23,30         |
| 143                    | Хлеб крестьянский<br>витаминный                         | Завтрак    | 89,56              | 2,64         | 0,3          | 18,76         | 45       | 4,19          |
| <b>Итого (завтрак)</b> |                                                         |            | <b>644,61</b>      | <b>19,16</b> | <b>20,81</b> | <b>96,17</b>  | -        | <b>167,66</b> |
| 75.4                   | Суп картофельный с<br>бобовыми с мясом с<br>гречками    | Обед       | 214,46             | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 310      | 84,66         |
| 415                    | Митболы из мяса с<br>отрубями с соусом<br>сметанным том | Обед       | 270,5              | 11,13        | 15,65        | 12,57         | 130      | 90,21         |
| 425                    | Булгур отварной                                         | Обед       | 90,31              | 7,31         | 7,2          | 7,44          | 180      | 28,49         |
| 424                    | Напиток из кураги и изюма                               | Обед       | 88,19              | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 200      | 11,20         |
| 4.23                   | Мандарин                                                | Обед       | 97,36              | 0,8          | 0,8          | 23,2          | 200      | 52,58         |
| 174                    | Батон с отрубями                                        | Обед       | 111,95             | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 50       | 4,66          |
| 150                    | Хлеб подовый Чусовской                                  | Обед       | 77,36              | 2,64         | 0,48         | 16,69         | 40       | 2,88          |
| <b>Итого (обед)</b>    |                                                         |            | <b>950,13</b>      | <b>33,16</b> | <b>32,24</b> | <b>139,15</b> | -        | <b>274,68</b> |
| <b>Итого</b>           |                                                         |            | <b>1 594,74</b>    | <b>52,32</b> | <b>53,05</b> | <b>235,32</b> | -        | <b>442,34</b> |

#### Обед 1-4 2 смена

|              |                                                         |      |               |              |              |               |     |               |
|--------------|---------------------------------------------------------|------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----|---------------|
| 75.4         | Суп картофельный с<br>бобовыми с мясом с<br>гречками    | Обед | 214,46        | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 300 | 69,13         |
| 415          | Митболы из мяса с<br>отрубями с соусом<br>сметанным том | Обед | 270,5         | 11,13        | 15,65        | 12,57         | 130 | 90,21         |
| 523.12       | Булгур отварной                                         | Обед | 75,26         | 6,09         | 4,23         | 6,2           | 150 | 23,73         |
| 424          | Напиток из кураги и изюма                               | Обед | 88,19         | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 200 | 11,20         |
| 4.23         | Мандарин                                                | Обед | 48,68         | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 100 | 26,29         |
| 176          | Батон с отрубями                                        | Обед | 107,07        | 3,6          | 1,2          | 21,52         | 40  | 3,71          |
| <b>Итого</b> |                                                         |      | <b>804,16</b> | <b>29,19</b> | <b>29,26</b> | <b>107,69</b> | -   | <b>224,27</b> |

#### ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

| Организация    | ФИО                         | Дата и время подписи | Отпечаток сертификата электронной подписи |
|----------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------------------|
| ООО "ШБС №11"  | ЗУБРИЦКАЯ ТАТЬЯНА ИВАНОВНА  | 09.01.2026 14:26:12  | FC3317F4F626E270C323188F60B35E6EDCBAD167  |
| МАОУ СОШ № 136 | Шершнева Лариса Геннадьевна | 09.01.2026 14:27:15  | B43BA6808DD2E246EC82D73F982DB87EDFC6D5C6  |