

## Меню на 19.01.2026

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>								
50.33	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	Завтрак	206,13	6,12	5,39	34,52	210	33,22
98.23	Бутерброд с маслом с сыром 30/10/20	Завтрак	211,7	7,46	12,23	17,33	60	49,27
213.01	Топинг из ягод	Завтрак	21,44	0,03	0,04	5,45	30	8,25
83.39	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	-	15,2	200	6,68
527.01	Вафли	Завтрак	102,1	1,25	1,24	23,01	100	47,25
180	Батон с отрубями	Завтрак	144,39	4,4	1,91	25,85	55	4,85
<b>Итого</b>			<b>745,76</b>	<b>19,56</b>	<b>20,81</b>	<b>121,36</b>	-	<b>149,52</b>
<b>Завтрак 5-11 дотация</b>								
98.79	Бутерброд с сыром 20/25	Завтрак	20,35	1,55	0,86	5,73	45	35,07
19.52	Соте из мяса с овощами	Завтрак	221,17	10,86	12,69	12,12	100	87,28
12.42	Рис припущенный	Завтрак	247,65	6,54	7,32	32,19	180	21,60
83.41	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,68
515	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Завтрак	102,1	1,25	1,24	23,01	25	23,30
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,37	2,31	0,23	16,42	35	3,01
<b>Итого</b>			<b>708,3</b>	<b>22,63</b>	<b>22,36</b>	<b>99,3</b>	-	<b>176,94</b>
<b>Завтрак 5-11 родительские</b>								
98.79	Бутерброд с сыром 20/25	Завтрак	20,35	1,55	0,86	5,73	45	35,07
19.52	Соте из мяса с овощами	Завтрак	221,17	10,86	12,69	12,12	100	87,28
12.42	Рис припущенный	Завтрак	247,65	6,54	7,32	32,19	180	21,60
83.39	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	-	15,2	200	6,68
515	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Завтрак	102,1	1,25	1,24	23,01	25	23,30
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,37	2,31	0,23	16,42	35	3,01
<b>Итого</b>			<b>729,64</b>	<b>22,81</b>	<b>22,34</b>	<b>104,67</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>								
98.23	Бутерброд с маслом с сыром 30/10/20	Завтрак	211,7	7,46	12,23	17,33	60	49,27
50.33	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	Завтрак	206,13	6,12	5,39	34,52	210	33,22
83.41	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,68
213.01	Топинг из ягод	Завтрак	21,44	0,03	0,04	5,45	30	8,25
527.01	Вафли	Завтрак	102,1	1,25	1,24	23,01	100	47,25
180	Батон с отрубями	Завтрак	144,39	4,4	1,91	25,85	55	4,85
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>724,42</b>	<b>19,38</b>	<b>20,83</b>	<b>115,99</b>	-	<b>149,52</b>
234	Огурец "Пикантный"	Обед	6,46	0,23	0,25	0,98	30	11,34
75.2	Суп картофельный с горохом с гречками (мясо)250/20	Обед	214,46	7,25	7,75	32,56	305	68,76
19.52	Соте из мяса с овощами	Обед	221,17	10,86	12,69	12,12	100	87,28
12.41	Рис припущенный	Обед	166,8	3,63	3,18	35,26	150	17,99
384.02	Компот из ягод	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	10,70
515	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	25	23,30
201	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	134,34	3,96	0,38	28,04	30	2,80
204	Хлеб подовый чусовской	Обед	49,72	1,7	0,31	10,72	30	2,10
<b>Итого (обед)</b>			<b>940,69</b>	<b>29,07</b>	<b>25,87</b>	<b>154,27</b>	-	<b>224,27</b>
<b>Итого</b>			<b>1 665,11</b>	<b>48,45</b>	<b>46,7</b>	<b>270,26</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	Бутерброд с маслом с сыром 30/10/20	Завтрак	211,7	7,46	12,23	17,33	60	49,27
50.33	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	Завтрак	206,13	6,12	5,39	34,52	210	33,22
213.01	Топинг из ягод	Завтрак	21,44	0,03	0,04	5,45	30	8,25
83.41	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,68
527.01	Вафли	Завтрак	102,1	1,25	1,24	23,01	100	47,25
426	Хлеб подовый с отрубями	Завтрак	90,24	2,75	1,2	16,16	55	5,13
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>670,27</b>	<b>17,73</b>	<b>20,12</b>	<b>106,3</b>	-	<b>149,80</b>
234	Огурец "Пикантный"	Обед	15,07	0,54	0,58	2,29	70	26,45
75.2	Суп картофельный с горохом с гречками (мясо)250/20	Обед	214,46	7,25	7,75	32,56	305	68,76
19.52	Соте из мяса с овощами	Обед	331,76	16,29	19,04	18,18	150	130,92
12.42	Рис припущенный	Обед	247,65	6,54	7,32	32,19	180	21,60
384.02	Компот из ягод	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	10,70
215	Яблоко св. 140=	Обед	77,89	0,64	0,64	18,56	160	26,77
177	Хлеб крестьянский с витаминами	Обед	131,27	4	1,73	23,5	50	4,23
481	Хлеб подовый чусовской	Обед	77,36	2,64	0,48	13,36	40	3,11
<b>Итого (обед)</b>			<b>1 141,1</b>	<b>38,09</b>	<b>37,61</b>	<b>152,22</b>	-	<b>292,54</b>
<b>Итого</b>			<b>1 811,37</b>	<b>55,82</b>	<b>57,73</b>	<b>258,52</b>	-	<b>442,34</b>

**Обед 1-4 2 смена**

234	Огурец "Пикантный"	Обед	6,46	0,23	0,25	0,98	30	11,34
75.2	Суп картофельный с горохом с гречками (мясо)250/20	Обед	214,46	7,25	7,75	32,56	305	68,76
19.52	Соте из мяса с овощами	Обед	221,17	10,86	12,69	12,12	100	87,28
12.41	Рис припущенный	Обед	166,8	3,63	3,18	35,26	150	17,99
384.02	Компот из ягод	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	10,70
515	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	25	23,30
201	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	134,34	3,96	0,38	28,04	30	2,80
481	Хлеб подовый чусовской	Обед	58,02	1,98	0,36	10,02	30	2,10
<b>Итого</b>			<b>948,99</b>	<b>29,35</b>	<b>25,92</b>	<b>153,57</b>	-	<b>224,27</b>

**ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ**

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ШБС №11"	ЗУБРИЦКАЯ ТАТЬЯНА ИВАНОВНА	14.01.2026 15:17:19	FC3317F4F626E270C323188F60B35E6EDCBAD167
МАОУ СОШ № 136	Шершнева Лариса Геннадьевна	14.01.2026 15:52:26	B43BA6808DD2E246EC82D73F982DB87EDFC6D5C6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370949

Владелец Шершнева Лариса Геннадьевна

Действителен с 14.01.2026 по 14.01.2027