

## Меню на 22.01.2026

## 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>       |                                        |            |                    |              |              |              |          |               |
| 120.22                           | Омлет натуральный                      | Завтрак    | 247,17             | 11,64        | 16,84        | 10,62        | 155      | 78,98         |
| 343.04                           | Йогурт 125гр                           | Завтрак    | 138,12             | 4,13         | 1,88         | 28,55        | 125      | 36,33         |
| 83.41                            | Чай лимонный                           | Завтрак    | 38,66              | 0,12         | 0,02         | 9,83         | 200      | 6,68          |
| 515                              | Батончик мюсли с<br>фруктовой начинкой | Завтрак    | 102,1              | 1,25         | 1,24         | 23,01        | 25       | 23,30         |
| 151.01                           | Хлеб крестьянский<br>витаминный        | Завтрак    | 111,94             | 3,3          | 0,32         | 23,44        | 50       | 4,23          |
| <b>Итого</b>                     |                                        |            | <b>637,99</b>      | <b>20,44</b> | <b>20,3</b>  | <b>95,45</b> | -        | <b>149,52</b> |
| <b>Завтрак 5-11 дотация</b>      |                                        |            |                    |              |              |              |          |               |
| 556.01                           | Чахохбили из мяса кур                  | Завтрак    | 192,8              | 11,64        | 14,42        | 7,44         | 100      | 76,67         |
| 8.63                             | Макароны отварные                      | Завтрак    | 259,2              | 7,2          | 7,92         | 38,16        | 180      | 20,21         |
| 344.01                           | Чай с сахаром                          | Завтрак    | 37,8               | 0,08         | 0,02         | 9,84         | 200      | 3,05          |
| 490                              | Банан                                  | Завтрак    | 81,13              | 0,67         | 0,67         | 19,33        | 250      | 74,69         |
| 173                              | Хлеб подовый чусовской                 | Завтрак    | 58,01              | 1,98         | 0,36         | 12,51        | 30       | 2,32          |
| <b>Итого</b>                     |                                        |            | <b>628,94</b>      | <b>21,57</b> | <b>23,39</b> | <b>87,28</b> | -        | <b>176,94</b> |
| <b>Завтрак 5-11 родительские</b> |                                        |            |                    |              |              |              |          |               |
| 556.01                           | Чахохбили из мяса кур                  | Завтрак    | 192,8              | 11,64        | 14,42        | 7,44         | 100      | 76,67         |
| 8.63                             | Макароны отварные                      | Завтрак    | 259,2              | 7,2          | 7,92         | 38,16        | 180      | 20,21         |
| 344.01                           | Чай с сахаром                          | Завтрак    | 37,8               | 0,08         | 0,02         | 9,84         | 200      | 3,05          |
| 4.86                             | Банан                                  | Завтрак    | 50,71              | 0,42         | 0,42         | 12,08        | 250      | 74,69         |
| 173                              | Хлеб подовый чусовской                 | Завтрак    | 58,01              | 1,98         | 0,36         | 12,51        | 30       | 2,32          |
| <b>Итого</b>                     |                                        |            | <b>598,52</b>      | <b>21,32</b> | <b>23,14</b> | <b>80,03</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>      |                                         |            |                    |              |              |               |          |               |
| 120.22                 | Омлет натуральный                       | Завтрак    | 247,17             | 11,64        | 16,84        | 10,62         | 155      | 78,98         |
| 343.04                 | Йогурт 125гр                            | Завтрак    | 138,12             | 4,13         | 1,88         | 28,55         | 125      | 36,33         |
| 558                    | Чай лимонный                            | Завтрак    | 60                 | 0,3          | -            | 15,2          | 200      | 6,68          |
| 515                    | Батончик мюсли с<br>фруктовой начинкой  | Завтрак    | 102,1              | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 25       | 23,30         |
| 143                    | Хлеб крестьянский<br>витаминный         | Завтрак    | 99,51              | 2,93         | 0,33         | 20,84         | 50       | 4,23          |
| <b>Итого (завтрак)</b> |                                         |            | <b>646,9</b>       | <b>20,25</b> | <b>20,29</b> | <b>98,22</b>  | -        | <b>149,52</b> |
| 550                    | Суп-пюре из овощей с<br>гречками 250/20 | Обед       | 161,51             | 4,92         | 6,15         | 24,65         | 270      | 28,18         |
| 556.01                 | Чахохбили из мяса кур                   | Обед       | 192,8              | 11,64        | 14,42        | 7,44          | 100      | 76,67         |
| 8.2                    | Паста Триколлини                        | Обед       | 183,94             | 5,3          | 2,98         | 30,11         | 150      | 24,21         |
| 263.02                 | Напиток ягодный драйв                   | Обед       | 47,69              | 0,16         | 0,04         | 12,2          | 200      | 14,05         |
| 490                    | Банан                                   | Обед       | 81,13              | 0,67         | 0,67         | 19,33         | 250      | 74,69         |
| 150                    | Хлеб подовый Чусовской                  | Обед       | 67,69              | 2,31         | 0,42         | 14,6          | 35       | 2,74          |
| 143                    | Хлеб крестьянский<br>витаминный         | Обед       | 79,61              | 2,35         | 0,27         | 16,68         | 40       | 3,73          |
| <b>Итого (обед)</b>    |                                         |            | <b>814,37</b>      | <b>27,35</b> | <b>24,95</b> | <b>125,01</b> | -        | <b>224,27</b> |
| <b>Итого</b>           |                                         |            | <b>1 461,27</b>    | <b>47,6</b>  | <b>45,24</b> | <b>223,23</b> | -        | <b>373,79</b> |
| <b>Комплекс 2</b>      |                                         |            |                    |              |              |               |          |               |
| 120.22                 | Омлет натуральный                       | Завтрак    | 329,56             | 15,52        | 20,97        | 16,16         | 210      | 102,32        |
| 343.04                 | Йогурт 125гр                            | Завтрак    | 138,12             | 4,13         | 1,88         | 28,55         | 125      | 36,33         |
| 83.41                  | Чай лимонный                            | Завтрак    | 38,66              | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 200      | 6,68          |
| 515                    | Батончик мюсли с<br>фруктовой начинкой  | Завтрак    | 102,1              | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 25       | 23,30         |
| 174                    | Батон с отрубями                        | Завтрак    | 111,95             | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 50       | 4,66          |
| <b>Итого (завтрак)</b> |                                         |            | <b>720,39</b>      | <b>24,33</b> | <b>24,44</b> | <b>101</b>    | -        | <b>173,29</b> |
| 550.01                 | Суп -пюре мясом с<br>гречками           | Обед       | 161,51             | 4,92         | 6,15         | 24,65         | 300      | 74,77         |
| 556.01                 | Чахохбили из мяса кур                   | Обед       | 192,8              | 11,64        | 14,42        | 7,44          | 100      | 76,67         |
| 8.63                   | Макароны отварные                       | Обед       | 259,2              | 7,2          | 7,92         | 38,16         | 180      | 20,21         |
| 263.02                 | Напиток ягодный драйв                   | Обед       | 47,69              | 0,16         | 0,04         | 12,2          | 200      | 14,05         |
| 490                    | Банан                                   | Обед       | 81,13              | 0,67         | 0,67         | 19,33         | 250      | 74,69         |
| 176                    | Батон с отрубями                        | Обед       | 133,83             | 4,5          | 1,5          | 26,9          | 50       | 4,66          |
| 173                    | Хлеб подовый чусовской                  | Обед       | 106,35             | 3,63         | 0,66         | 22,93         | 55       | 4,00          |
| <b>Итого (обед)</b>    |                                         |            | <b>982,51</b>      | <b>32,72</b> | <b>31,36</b> | <b>151,61</b> | -        | <b>269,05</b> |
| <b>Итого</b>           |                                         |            | <b>1 702,9</b>     | <b>57,05</b> | <b>55,8</b>  | <b>252,61</b> | -        | <b>442,34</b> |

| № рец.                  | Блюдо                                   | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г    | Жиры, г      | Углеводы, г   | Выход, г | Стоимость, Р  |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------|--------------------|-------------|--------------|---------------|----------|---------------|
| <b>Обед 1-4 2 смена</b> |                                         |            |                    |             |              |               |          |               |
| 550                     | Суп-пюре из овощей с<br>гречками 250/20 | Обед       | 161,51             | 4,92        | 6,15         | 24,65         | 270      | 28,18         |
| 556.01                  | Чахохбили из мяса кур                   | Обед       | 192,8              | 11,64       | 14,42        | 7,44          | 100      | 76,67         |
| 8.2                     | Паста Триколлини                        | Обед       | 183,94             | 5,3         | 2,98         | 30,11         | 150      | 24,21         |
| 263.02                  | Напиток ягодный драйв                   | Обед       | 47,69              | 0,16        | 0,04         | 12,2          | 200      | 14,05         |
| 490                     | Банан                                   | Обед       | 81,13              | 0,67        | 0,67         | 19,33         | 250      | 74,69         |
| 173                     | Хлеб подовый чусовской                  | Обед       | 67,68              | 2,31        | 0,42         | 14,6          | 35       | 2,74          |
| 269                     | Хлеб подовый с отрубями                 | Обед       | 105,01             | 3,2         | 1,39         | 18,8          | 40       | 3,73          |
| <b>Итого</b>            |                                         |            | <b>839,76</b>      | <b>28,2</b> | <b>26,07</b> | <b>127,13</b> | <b>-</b> | <b>224,27</b> |

#### ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

| Организация    | ФИО                         | Дата и время подписи | Отпечаток сертификата электронной подписи |
|----------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------------------|
| ООО "ШБС №11"  | ЗУБРИЦКАЯ ТАТЬЯНА ИВАНОВНА  | 20.01.2026 09:31:49  | FC3317F4F626E270C323188F60B35E6EDCBAD167  |
| МАОУ СОШ № 136 | Шершнева Лариса Геннадьевна | 20.01.2026 12:14:27  | B43BA6808DD2E246EC82D73F982DB87EDFC6D5C6  |