



огласовано:

Директор МБОУ "СОШ № 73 "

Липина Е.С.

## МЕНЮ

на 31 сентября 2025 г.

День: пятый. Неделя: первая

### Возрастная категория: дети с овз 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего	ды, г		
<b>Завтрак</b>							
130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	200/10	6,20	11,33	42,02	289,01	35,52
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	
тгк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>460</b>	<b>9,95</b>	<b>11,72</b>	<b>74,80</b>	<b>436,85</b>	

#### Обед

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	7,43
63	Пуштык шнд	200	3,78	3,20	18,13	118,64	
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	75	9,84	7,71	14,68	166,50	43,11
92	Картофельное шоре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,37
тгк	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,24	16,03	76,13	
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	1,47
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>739</b>	<b>21,36</b>	<b>20,57</b>	<b>96,70</b>	<b>649,66</b>	

#### Итого за день

**31,31    32,29    171,50    1086,51    144,12**

### Возрастная категория: дети с овз 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего	ды, г		
<b>Завтрак</b>							
130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	250	7,38	13,49	50,02	344,06	42,28
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	
тгк	Хлеб пшеничный	49	3,50	0,34	23,10	109,72	2,66
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>499</b>	<b>11,06</b>	<b>13,87</b>	<b>82,33</b>	<b>489,66</b>	

#### Обед

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	7,43
63	Пуштык шнд	250	4,73	4,00	22,66	148,30	
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	75	9,84	7,71	14,68	166,50	43,11
92	Картофельное шоре	180	3,71	6,59	25,83	176,01	
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,37
тгк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	1,61
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>805</b>	<b>21,93</b>	<b>22,37</b>	<b>98,94</b>	<b>677,31</b>	

#### Итого за день

**32,99    36,24    181,27    1166,97    157,68**

Заведующая производством:

*БС*  
Борисова О.А.

Ответственная по питанию:



Утверждаю:

директор МБОУ "СОШ № 73 "

Липина Е.С.

МЕНЮ  
на 31 декабря 2025 г.

День: пятый Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки г всего	Жиры г всего	Углево- ды г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
---	--------------------	----------	------------------	-----------------	-----------------	----------	------------

**ЗАВТРАК для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)**

130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	200/10	6,20	11,33	42,02	289,01	35,52
109В	Флан творожный со сгущ/молоком	60/12	1,14	8,04	11,07	156,62	39,26
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	2,66
тгк	Хлеб пшеничный	44	3,15	0,31	20,75	98,52	3,56
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>526</b>	<b>17,67</b>	<b>19,72</b>	<b>83,05</b>	<b>580,04</b>	<b>81,00</b>

**ОБЕД для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)**

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	7,43
63	Пушты шyd с курицей (кур.филе)	200	5,98	5,25	20,13	189,14	23,57
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	90	11,81	9,25	17,61	199,80	51,68
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	24,15
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,37
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,72	2,83
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	1,47
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>755</b>	<b>25,60</b>	<b>24,17</b>	<b>102,10</b>	<b>756,04</b>	<b>121,50</b>

**КОМПЛЕКС бесплатного питания для м/о, м/д, ТЖС (81,00 руб)**

63	Пушты шyd	200	3,78	3,20	18,13	118,64	12,61
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	65	8,53	6,68	12,72	144,30	37,31
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	24,15
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	2,66
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	2,43
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	1,84
<b>Итого за 'Комплекс'</b>		<b>670</b>	<b>19,27</b>	<b>15,88</b>	<b>85,21</b>	<b>556,85</b>	<b>81,00</b>

**КОМПЛЕКС стоимостью 125 руб. 00 коп. для 5-11 классов**

34-13	Салат из отварной свеклы с	90	1,25	5,37	8,18	81,12	10,93
63	Пушты шyd с курицей (кур.филе)	200	5,98	5,25	20,13	189,14	23,57
90	Котлета рыбная "Любительская"	90	11,81	9,25	17,61	199,80	51,68
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	24,15
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,37
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,72	2,83
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	1,47
<b>Итого за 'Комплекс'</b>		<b>785</b>	<b>26,02</b>	<b>25,96</b>	<b>104,83</b>	<b>783,09</b>	<b>125,00</b>

Зав. производством:

Ответственный по питанию:

*Б.С.* Борисова О.С.