

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР МАОУ СШ № 147



Р.В. Кузьмин

МЕНЮ на 29.04 2026г.

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 3 день

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Гречка с мясом по-купечески	200	4,89	8,89	27,40	209,17	91,58
Чай зелёный с сахаром	200	0,40	0,20	0,50	5,40	
Хлеб пшеничный йодовый	50	3,56	0,36	23,40	111,06	
Хлеб ржаной	20	1,70	0,18	5,75	31,42	
Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,35	3,08	6,45	58,88	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Гречка с мясом по-купечески	220	8,89	11,12	28,16	248,28	106,48
Чай зелёный с сахаром	200	0,40	0,20	0,50	5,40	
Хлеб пшеничный йодовый	70	4,98	0,50	28,08	136,76	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,27	8,63	47,13	
Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,35	3,08	6,45	58,88	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Овощная закуска	60	0,90	0,18	6,18	29,94	137,38
Суп «Крестьянский» с крупой на мясном бульоне	200	5,04	9,93	9,56	147,77	
Соте из рыбы с овощами	90	10,89	5,56	12,51	143,64	
Рис отварной с маслом	150	3,50	4,26	14,98	112,24	
Напиток лимонный	180	0,15	0,02	15,12	61,21	
Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,27	8,63	47,13	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Овощная закуска	100	1,50	0,30	9,19	45,46	159,71
Суп «Крестьянский» с крупой на мясном бульоне	250	5,62	12,42	11,95	182,06	
Соте из рыбы с овощами	100	11,62	6,95	14,25	166,03	
Рис отварной с маслом	180	4,19	5,33	19,48	142,67	
Напиток лимонный	180	0,15	0,02	15,12	61,21	
Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	
Хлеб ржаной	60	5,10	0,54	17,25	94,26	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр.	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Булочка «Маковка» йодированная	100	5,94	11,53	57,41	357,17	68,69
Молоко пастеризованное	200	5,04	5,00	8,46	99,00	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр.	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Булочка «Маковка» йодированная	150	8,91	17,30	86,12	535,76	79,85
Молоко пастеризованное	200	5,04	5,00	8,46	99,00	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ Кузьмин