

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР МАОУ СШ № 147



Р.В. Кузьмин

МЕНЮ на 31.03 2026 г.

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 2 день  
ЗАВТРАК 7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Суфле из творога с морковью	200	8,56	10,30	12,60	177,34	91,58
Чай каркаде с сахаром	200	0,36	0,00	7,57	31,73	
Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	
Бутерброд с маслом и сыром	50	6,15	7,90	11,30	140,90	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Суфле из творога с морковью	230	10,70	12,88	15,75	221,72	106,48
Чай каркаде с сахаром	200	0,36	0,00	7,57	31,73	
Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	
Бутерброд с маслом и сыром	50	6,15	7,90	11,30	140,90	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Огурцы свежие порционно	60	0,43	0,11	3,36	16,14	137,38
Борщ «Сибирский» на бульоне, со сметаной	200/10	3,17	4,22	18,48	124,58	
Мясо тушёное	90	9,10	9,80	23,99	220,56	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,25	5,06	24,75	161,57	
Компот из кураги	180	0,18	0,18	19,82	81,61	
Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	
Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	107,05	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Огурцы свежие порционно	100	0,72	0,18	5,60	26,90	159,71
Борщ «Сибирский» на бульоне, со сметаной	250/10	3,96	2,77	21,90	128,37	
Мясо тушёное	100	11,37	12,47	25,27	258,79	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	5,10	6,08	29,70	193,89	
Компот из кураги	180	0,18	0,18	19,82	81,61	
Хлеб пшеничный	90	7,74	2,88	39,15	213,48	
Хлеб ржаной	70	5,95	0,63	20,13	109,97	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Булочка «Российская» йодированная	100	5,60	9,90	18,80	186,70	68,69
Чай чёрный с сахаром и ягодами	200	0,61	1,15	21,98	100,73	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Булочка «Российская» йодированная	150	8,40	14,85	28,20	280,05	79,85
Чай чёрный с сахаром и ягодами	200	0,61	1,15	21,98	100,73	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

*Кузьмин*