

СОГЛАСОВАНО: Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ: Директор

Багаутдинов Сая



МЕНЮ на 21.01.2026 среда  
МАОУ СОШ 7 п.л. Приютново

| Код блюда | Наименование | Выход блюда (гр) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность ккал |
|-----------|--------------|------------------|------------------|------|----------|------------------------------|
|           |              |                  | Белки            | Жиры | Углеводы |                              |

Дети 7-11 лет

|                |                                         |        |       |       |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Обед           |                                         |        |       |       |        |       |
| Шс020**        | Свекольник со сметаной                  | 255,00 | 1,96  | 2,42  | 24,72  | 132,0 |
| ДП*0194        | Плов из курицы(филе курицы)             | 180,00 | 15,10 | 18,40 | 23,40  | 324,0 |
| ДП000122       | Компот из свежих плодов                 | 200,00 | 0,20  | 0,10  | 17,20  | 68,0  |
| ДП000007       | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80  | 104,0 |
| Пд**000        | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30,00  | 6,53  | 6,33  | 22,30  | 122,0 |
| ИТОГО по: Обед |                                         | 79,73  | 26,99 | 27,65 | 106,42 | 750,0 |

Дети 7-11 лет

|                     |                                   |        |       |       |       |       |
|---------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Завтрак 1           |                                   |        |       |       |       |       |
| ДН000045            | Запеканка из творога со стущёной  | 150,00 | 15,67 | 18,98 | 35,00 | 340,0 |
| СУ13/0*             | Чай с сахаром                     | 200,00 | 0,10  | 0,03  | 9,10  | 35,0  |
| ДП000007            | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80 | 104,0 |
| ДН000340            | Яблоки                            | 110,00 | 0,22  | 0,00  | 14,62 | 97,0  |
| ИТОГО по: Завтрак 1 |                                   | 71,09  | 19,19 | 19,41 | 77,52 | 576,0 |

ММС 12-17л

|                     |                                   |        |       |       |        |       |
|---------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак 1           |                                   |        |       |       |        |       |
| ДН000045            | Запеканка из творога со стущёной  | 150,00 | 15,67 | 18,98 | 35,00  | 340,0 |
| СУ13/0*             | Чай с сахаром                     | 200,00 | 0,10  | 0,03  | 9,10   | 35,0  |
| ДП000055            | Хлеб пшеничный витаминизированный | 70,00  | 7,00  | 0,70  | 39,70  | 191,0 |
| ДП**003             | Яблоки                            | 140,00 | 0,28  | 0,00  | 19,32  | 95,0  |
| ИТОГО по: Завтрак 1 |                                   | 78,02  | 23,05 | 19,71 | 103,12 | 661,0 |

ММС 7-11 лет

|                |                                         |        |       |       |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Обед           |                                         |        |       |       |        |       |
| Шс020**        | Свекольник со сметаной                  | 255,00 | 1,96  | 2,42  | 24,72  | 132,0 |
| ДП*0194        | Плов из курицы(филе курицы)             | 180,00 | 15,10 | 18,40 | 23,40  | 324,0 |
| ДП000122       | Компот из свежих плодов                 | 200,00 | 0,20  | 0,10  | 17,20  | 68,0  |
| ДП000007       | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80  | 104,0 |
| Пд**000        | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30,00  | 6,53  | 6,33  | 22,30  | 122,0 |
| ИТОГО по: Обед |                                         | 79,73  | 26,99 | 27,65 | 106,42 | 750,0 |

ММС 7-11л

|           |                                  |        |       |       |       |       |
|-----------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Завтрак 1 |                                  |        |       |       |       |       |
| ДН000045  | Запеканка из творога со стущёной | 150,00 | 15,67 | 18,98 | 35,00 | 340,0 |
| СУ13/0*   | Чай с сахаром                    | 200,00 | 0,10  | 0,03  | 9,10  | 35,0  |

ММС СВО (1-4)

|                     |                                   |        |       |       |       |       |
|---------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Завтрак 1           |                                   |        |       |       |       |       |
| ДН000045            | Запеканка из творога со стущёной  | 150,00 | 15,67 | 18,98 | 35,00 | 340,0 |
| СУ13/0*             | Чай с сахаром                     | 200,00 | 0,10  | 0,03  | 9,10  | 35,0  |
| ДП000007            | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80 | 104,0 |
| ДН000340            | Яблоки                            | 110,00 | 0,22  | 0,00  | 14,62 | 97,0  |
| ИТОГО по: Завтрак 1 |                                   | 71,09  | 19,19 | 19,41 | 77,52 | 576,0 |

|                |                                         |        |       |       |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Обед           |                                         |        |       |       |        |       |
| Шс020**        | Свекольник со сметаной                  | 255,00 | 1,96  | 2,42  | 24,72  | 132,0 |
| ДП*0194        | Плов из курицы(филе курицы)             | 180,00 | 15,10 | 18,40 | 23,40  | 324,0 |
| ДП000122       | Компот из свежих плодов                 | 200,00 | 0,20  | 0,10  | 17,20  | 68,0  |
| ДП000007       | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80  | 104,0 |
| Пд**000        | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30,00  | 6,53  | 6,33  | 22,30  | 122,0 |
| ИТОГО по: Обед |                                         | 79,73  | 26,99 | 27,65 | 106,42 | 750,0 |

ММС СВО (1-4)2см

|                |                                         |        |       |       |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Обед           |                                         |        |       |       |        |       |
| Шс020**        | Свекольник со сметаной                  | 255,00 | 1,96  | 2,42  | 24,72  | 132,0 |
| ДП*0194        | Плов из курицы(филе курицы)             | 180,00 | 15,10 | 18,40 | 23,40  | 324,0 |
| ДП000122       | Компот из свежих плодов                 | 200,00 | 0,20  | 0,10  | 17,20  | 68,0  |
| ДП000007       | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80  | 104,0 |
| Пд**000        | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30,00  | 6,53  | 6,33  | 22,30  | 122,0 |
| ИТОГО по: Обед |                                         | 79,73  | 26,99 | 27,65 | 106,42 | 750,0 |

Полдник

|                   |                     |        |       |      |       |       |
|-------------------|---------------------|--------|-------|------|-------|-------|
| ДП000265          | Сок фруктовый       | 200,00 | 0,20  | 0,30 | 5,50  | 124,0 |
| ДП**258           | Ватрушка с повидлом | 100,00 | 11,57 | 7,29 | 39,43 | 273,0 |
| ИТОГО по: Полдник |                     | 71,09  | 11,77 | 7,59 | 44,93 | 397,0 |

ММС СВО 5-11

|                     |                                   |        |       |       |        |       |
|---------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак 1           |                                   |        |       |       |        |       |
| ДН000045            | Запеканка из творога со стущёной  | 150,00 | 15,67 | 18,98 | 35,00  | 340,0 |
| СУ13/0*             | Чай с сахаром                     | 200,00 | 0,10  | 0,03  | 9,10   | 35,0  |
| ДП000055            | Хлеб пшеничный витаминизированный | 70,00  | 7,00  | 0,70  | 39,70  | 191,0 |
| ДП**003             | Яблоки                            | 140,00 | 0,28  | 0,00  | 19,32  | 95,0  |
| ИТОГО по: Завтрак 1 |                                   | 78,02  | 23,05 | 19,71 | 103,12 | 661,0 |

|                |                                         |        |       |       |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Обед           |                                         |        |       |       |        |       |
| Шс020**        | Свекольник со сметаной                  | 255,00 | 1,96  | 2,42  | 24,72  | 132,0 |
| ДП*0194        | Плов из курицы(филе курицы)             | 200,00 | 12,90 | 17,68 | 38,56  | 419,0 |
| ДП000122       | Компот из свежих плодов                 | 200,00 | 0,20  | 0,10  | 17,20  | 68,0  |
| ДП000007       | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80  | 104,0 |
| Пд**000        | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30,00  | 6,53  | 6,33  | 22,30  | 122,0 |
| ИТОГО по: Обед |                                         | 90,02  | 24,79 | 26,93 | 121,58 | 845,0 |

ОВЗ+ИМВ 12-17л

|           |                                  |        |       |       |       |       |
|-----------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Завтрак 1 |                                  |        |       |       |       |       |
| ДН000045  | Запеканка из творога со стущёной | 150,00 | 15,67 | 18,98 | 35,00 | 340,0 |
| СУ13/0*   | Чай с сахаром                    | 200,00 | 0,10  | 0,03  | 9,10  | 35,0  |

|                     |                                   |        |       |       |        |       |
|---------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| У5                  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 70,00  | 7,00  | 0,70  | 39,70  | 191,0 |
| *003                | Яблоки                            | 140,00 | 0,28  | 0,00  | 19,32  | 95,0  |
| ИТОГО по: Завтрак 1 |                                   | 78,02  | 23,05 | 19,71 | 103,12 | 661,0 |

Шеф-повар  
Калькулятор  
Технолог

|                |                                         |        |       |       |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| <b>Обед</b>    |                                         |        |       |       |        |       |
| Шс020**        | Свекольник со сметаной                  | 255,00 | 1,96  | 2,42  | 24,72  | 132,0 |
| ДП*0194        | Плов из курицы(филе курицы)             | 200,00 | 12,90 | 17,68 | 38,56  | 419,0 |
| ДП00122        | Компот из свежих плодов                 | 200,00 | 0,20  | 0,10  | 17,20  | 68,0  |
| ДП00007        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80  | 104,0 |
| Пд**000        | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30,00  | 6,53  | 6,33  | 22,30  | 122,0 |
| ИТОГО по: Обед |                                         | 90,02  | 24,79 | 26,93 | 121,58 | 845,0 |

#### ОВЗ+ИНВ 7-11 2см

|                |                                         |        |       |       |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| <b>Обед</b>    |                                         |        |       |       |        |       |
| Шс020**        | Свекольник со сметаной                  | 255,00 | 1,96  | 2,42  | 24,72  | 132,0 |
| ДП*0194        | Плов из курицы(филе курицы)             | 180,00 | 15,10 | 18,40 | 23,40  | 324,0 |
| ДП00122        | Компот из свежих плодов                 | 200,00 | 0,20  | 0,10  | 17,20  | 68,0  |
| ДП00007        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80  | 104,0 |
| Пд**000        | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30,00  | 6,53  | 6,33  | 22,30  | 122,0 |
| ИТОГО по: Обед |                                         | 79,73  | 26,99 | 27,65 | 106,42 | 750,0 |

#### Полдник

|                   |                     |        |       |      |       |       |
|-------------------|---------------------|--------|-------|------|-------|-------|
| ДП00265           | Сок фруктовый       | 200,00 | 0,20  | 0,30 | 5,50  | 124,0 |
| ДП**258           | Ватрушка с повидлом | 100,00 | 11,57 | 7,29 | 39,43 | 273,0 |
| ИТОГО по: Полдник |                     | 71,09  | 11,77 | 7,59 | 44,93 | 397,0 |

#### ОВЗ+ИНВ 7-11л

|                     |                                   |        |       |       |       |       |
|---------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Завтрак 1</b>    |                                   |        |       |       |       |       |
| ДН00045             | Запеканка из творога со стущёной  | 150,00 | 15,67 | 18,98 | 35,00 | 340,0 |
| СУ13/0*             | Чай с сахаром                     | 200,00 | 0,10  | 0,03  | 9,10  | 35,0  |
| ДП00007             | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80 | 104,0 |
| ДН00340             | Яблоки                            | 110,00 | 0,22  | 0,00  | 14,62 | 97,0  |
| ИТОГО по: Завтрак 1 |                                   | 71,09  | 19,19 | 19,41 | 77,52 | 576,0 |

#### Обед

|                |                                         |        |       |       |        |       |
|----------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Шс020**        | Свекольник со сметаной                  | 255,00 | 1,96  | 2,42  | 24,72  | 132,0 |
| ДП*0194        | Плов из курицы(филе курицы)             | 180,00 | 15,10 | 18,40 | 23,40  | 324,0 |
| ДП00122        | Компот из свежих плодов                 | 200,00 | 0,20  | 0,10  | 17,20  | 68,0  |
| ДП00007        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40,00  | 3,20  | 0,40  | 18,80  | 104,0 |
| Пд**000        | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30,00  | 6,53  | 6,33  | 22,30  | 122,0 |
| ИТОГО по: Обед |                                         | 79,73  | 26,99 | 27,65 | 106,42 | 750,0 |

#### род 12-17 лет

|                     |                                   |        |       |       |        |       |
|---------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| <b>Завтрак 1</b>    |                                   |        |       |       |        |       |
| ДН00045             | Запеканка из творога со стущёной  | 150,00 | 15,67 | 18,98 | 35,00  | 340,0 |
| СУ13/0*             | Чай с сахаром                     | 200,00 | 0,10  | 0,03  | 9,10   | 35,0  |
| ДП00055             | Хлеб пшеничный витаминизированный | 70,00  | 7,00  | 0,70  | 39,70  | 191,0 |
| ДП**003             | Яблоки                            | 140,00 | 0,28  | 0,00  | 19,32  | 95,0  |
| ИТОГО по: Завтрак 1 |                                   | 91,28  | 23,05 | 19,71 | 103,12 | 661,0 |