

28 Сентября 2026 г.

**Меню МБОУ СОШ №175 ОВЗ (с12 лет)**

| Пищевая ценность |      |         |      | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|------------------|------|---------|------|-------|--------------------|-------------------|
| Белки            | Жиры | Углевод | ККал |       |                    |                   |

**Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет**

|      |      |      |     |         |                                        |       |
|------|------|------|-----|---------|----------------------------------------|-------|
| 7.4  | 6.1  | 15.4 | 147 | .030/20 | Бутерброд с сыром                      | 32-77 |
| 6.2  | 11.4 | 35.8 | 271 | .200/5  | Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом | 30-71 |
| 0.1  | 0    | 10.2 | 41  | .200    | Чай с сахаром и лимоном                | 5-65  |
| 1.98 | 0.36 | 10   | 52  | .030    | Хлеб ржано-пшеничный                   | 3-83  |
| 2.3  | 0.24 | 14.8 | 70  | .030    | Хлеб пшеничный                         | 2-75  |
| 18   | 18   | 86   | 581 |         |                                        | 75-71 |

**Обед 1 смена(217,20) с 12 лет**

|      |      |      |     |          |                                              |        |
|------|------|------|-----|----------|----------------------------------------------|--------|
| 0.2  | 0.03 | 0.6  | 3   | .025     | Огурцы свежие порционные                     | 8-16   |
| 1.76 | 5.31 | 7.59 | 90  | .250/10  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 14-08  |
| 0    | 0    | 0    | 0   | .070/140 | Плов с курицей( филе )                       | 98-56  |
| 0.5  | 0.2  | 23.1 | 96  | .200     | Компот из свежих яблок и слив                | 15-04  |
| 1.32 | 0.24 | 6.66 | 34  | .022.7   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 2,90   |
| 2.3  | 0.24 | 14.8 | 70  | .030     | Хлеб пшеничный                               | 2-75   |
| 6    | 6    | 53   | 293 |          |                                              | 141-49 |

217,20

**Обед 2 смена(217,20) с 12 лет**

|      |      |      |     |          |                                              |        |
|------|------|------|-----|----------|----------------------------------------------|--------|
| 0.2  | 0.03 | 0.6  | 3   | .025     | Огурцы свежие порционные                     | 8-16   |
| 1.76 | 5.31 | 7.59 | 90  | .250/10  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 14-08  |
| 0    | 0    | 0    | 0   | .070/140 | Плов с курицей( филе )                       | 98-56  |
| 0.5  | 0.2  | 23.1 | 96  | .200     | Компот из свежих яблок и слив                | 15-04  |
| 2.3  | 0.24 | 14.8 | 70  | .030.3   | Хлеб пшеничный                               | 2-78   |
| 1.98 | 0.36 | 10   | 52  | .030     | Хлеб ржано-пшеничный                         | 3-83   |
| 7    | 6    | 56   | 311 |          |                                              | 142-45 |

**Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет**

|     |     |      |     |         |                    |       |
|-----|-----|------|-----|---------|--------------------|-------|
| 5.8 | 5   | 8    | 100 | .200    | Кефир 2,5%         | 36-80 |
| 4.5 | 2.1 | 50.8 | 240 | .080/шт | Булочка с повидлом | 37-95 |
| 10  | 7   | 59   | 340 |         |                    | 74-75 |

217,20

Руководитель \_\_\_\_\_ Надежкина Н.А.  
 Зав.производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Дорохова Н.И.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №175

О.В. Федорчук

# Меню МБОУ СОШ №175 ОВЗ (с7-11 лет)

| Пищевая ценность |      |       |      | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|------------------|------|-------|------|-------|--------------------|-------------------|
| Белки            | Жиры | Углев | ККал |       |                    |                   |

## Завтрак 1 смена(196,07) с7-11лет

|      |      |      |     |         |                                        |       |
|------|------|------|-----|---------|----------------------------------------|-------|
| 4.7  | 3.7  | 11.9 | 101 | .020/15 | Бутерброд с сыром                      | 24-40 |
| 6.2  | 11.4 | 35.8 | 271 | .200/5  | Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом | 30-71 |
| 0    | 0    | 10   | 0   | .180    | Чай с сахаром и лимоном                | 5-09  |
| 1.32 | 0.24 | 6.66 | 34  | .020    | Хлеб ржано-пшеничный                   | 2-55  |
| 1.6  | 2    | 10.2 | 50  | .020    | Хлеб пшеничный                         | 1-83  |
| 14   | 17   | 75   | 456 |         |                                        | 64-58 |

## Обед 1смена(196,07) с7-11лет

|      |      |      |     |          |                                              |        |
|------|------|------|-----|----------|----------------------------------------------|--------|
| 0.2  | 0.03 | 0.6  | 3   | .025     | Огурцы свежие порционные                     | 8-16   |
| 1.41 | 4.25 | 6.07 | 72  | .200/10  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 12-05  |
| 0    | 0    | 0    | 0   | .065/130 | Плов с курицей( филе )                       | 91-52  |
| 0.5  | 0.2  | 23.1 | 96  | .200     | Компот из свежих яблок и слив                | 15-04  |
| 1.98 | 0.36 | 10   | 52  | .020     | Хлеб ржано-пшеничный                         | 2-55   |
| 1.6  | 2    | 10.2 | 50  | .023.7   | Хлеб пшеничный                               | 2-17   |
| 6    | 7    | 50   | 273 |          |                                              | 131-49 |

196,07

## Обед 2 смена(196,07) с7-11лет

|      |      |       |     |          |                                              |        |
|------|------|-------|-----|----------|----------------------------------------------|--------|
| 0.24 | 0.03 | 0.75  | 4   | .030     | Огурцы свежие порционные                     | 9-79   |
| 1.41 | 4.25 | 6.07  | 72  | .200/10  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 12-05  |
| 0    | 0    | 0     | 0   | .060/120 | Плов с курицей ( филе )                      | 84-48  |
| 0.45 | 0.18 | 20.79 | 86  | .180     | Компот из свежих яблок и слив                | 13-54  |
| 1.32 | 0.24 | 6.66  | 34  | .020     | Хлеб ржано-пшеничный                         | 2-55   |
| 0.27 | 0.03 | 1.7   | 8   | .028.3   | Хлеб пшеничный                               | 2-59   |
| 4    | 5    | 36    | 204 |          |                                              | 125,00 |

## Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет

|     |     |      |     |          |                    |       |
|-----|-----|------|-----|----------|--------------------|-------|
| 5.2 | 4.5 | 7.2  | 90  | .180     | Кефир 2,5%         | 33-12 |
| 4.5 | 2.1 | 50.8 | 240 | .080/1шт | Булочка с повидлом | 37-95 |
| 10  | 7   | 58   | 330 |          |                    | 71-07 |

196,07

Руководитель Надежкина Н.А.  
Зав.производством  
Калькулятор Дорохова Н.И.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №175

О.В. Федорчук



28 Сентября 2026 г.

**Меню МБОУ СОШ №175**

| Пищевая ценность |      |         |      | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|------------------|------|---------|------|-------|--------------------|-------------------|
| Белки            | Жиры | Углевод | ККал |       |                    |                   |

**Комплекс льготного питания Завтрак ( 105,00**

|      |      |      |     |          |                          |        |
|------|------|------|-----|----------|--------------------------|--------|
| 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4   | .030     | Огурцы свежие порционные | 9-18   |
| 0    | 0    | 0    | 0   | .065/130 | Плов с курицей( филе )   | 85-80  |
| 0.1  | 0    | 10.2 | 41  | .200     | Чай с сахаром и лимоном  | 5-30   |
| 1.32 | 0.24 | 6.66 | 34  | .020     | Хлеб ржано-пшеничный     | 2-55   |
| 1.6  | 2    | 10.2 | 50  | .023.6   | Хлеб пшеничный           | 2-17   |
| 3    | 2    | 28   | 129 |          |                          | 105,00 |

**Комплекс льготного питания Обед(с7-11лет)(105,00 )**

|      |      |       |     |          |                                              |        |
|------|------|-------|-----|----------|----------------------------------------------|--------|
| 0.12 | 0.01 | 0.38  | 2   | .015     | Огурцы свежие порционные                     | 4-59   |
| 1.41 | 4.25 | 6.07  | 72  | .200/10  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 11-30  |
| 0    | 0    | 0     | 0   | .055/110 | Плов с курицей ( филе )                      | 72-60  |
| 0.45 | 0.18 | 20.79 | 86  | .180     | Компот из свежих яблок и слив                | 12-69  |
| 1.98 | 0.36 | 10    | 52  | .029.9   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 3-82   |
| 4    | 5    | 37    | 212 |          |                                              | 105,00 |

**Комплекс льготного питания Обед( с12лет) ( 105,00 )**

|      |      |       |     |          |                                              |        |
|------|------|-------|-----|----------|----------------------------------------------|--------|
| 0.12 | 0.01 | 0.38  | 2   | .015     | Огурцы свежие порционные                     | 4-59   |
| 1.41 | 4.25 | 6.07  | 72  | .200/10  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 11-30  |
| 0    | 0    | 0     | 0   | .055/110 | Плов с курицей ( филе )                      | 72-60  |
| 0.45 | 0.18 | 20.79 | 86  | .180     | Компот из свежих яблок и слив                | 12-69  |
| 1.98 | 0.36 | 10    | 52  | .029.9   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 3-82   |
| 4    | 5    | 37    | 212 |          |                                              | 105,00 |

Руководитель \_\_\_\_\_ Надежкина Н.А.  
 Зав.производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Дорохова Н.И.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №175

О.В. Федорчук



28 Сентября 2026 г.

**Меню МБОУ СОШ №175**

| Пищевая ценность |      |         |      | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|------------------|------|---------|------|-------|--------------------|-------------------|
| Белки            | Жиры | Углевод | ККал |       |                    |                   |

Обед(Дети военнослужащих.СВО) (105,00)

|      |      |      |     |          |                                              |        |
|------|------|------|-----|----------|----------------------------------------------|--------|
| 0.6  | 0.6  | 1.75 | 10  | .070     | Огурцы свежие порционные                     | 14-28  |
| 1.76 | 5.31 | 7.59 | 90  | .250/10  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 8-80   |
| 0    | 0    | 0    | 0   | .075/150 | Плов с курицей( филе )                       | 66=    |
| 0.5  | 0.2  | 23.1 | 96  | .200     | Компот из свежих яблок и слив                | 9-40   |
| 2.3  | 0.24 | 14.8 | 70  | .030     | Хлеб пшеничный                               | 2-39   |
| 1.98 | 0.36 | 10   | 52  | .037.2   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 4-13   |
| 7    | 7    | 57   | 318 |          |                                              | 105,00 |

Руководитель \_\_\_\_\_ Надежкина Н.А.  
 Зав.производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Дорохова Н.И.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №175

О.В. Федорчук



28 Сентября 2026 г.

**Меню МБОУ СОШ №175**

| Пищевая ценность |      |         |      | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|------------------|------|---------|------|-------|--------------------|-------------------|
| Белки            | Жиры | Углевод | ККал |       |                    |                   |

**Комплекс бесплатного питания (с 7-11 лет) Завтрак(91,40).**

|      |      |      |     |          |                          |       |
|------|------|------|-----|----------|--------------------------|-------|
| 0.18 | 0.02 | 0.5  | 2   | .020     | Огурцы свежие порционные | 6-12  |
| 0    | 0    | 0    | 0   | .055/110 | Плов с курицей ( филе )  | 72-60 |
| 0.1  | 0    | 10.2 | 41  | .200     | Чай с сахаром и лимоном  | 5-30  |
| 1.98 | 0.36 | 10   | 52  | .030     | Хлеб ржано-пшеничный     | 3-83  |
| 2.3  | 0.24 | 14.8 | 70  | .038.7   | Хлеб пшеничный           | 3-55  |
| 5    | 1    | 35   | 165 |          |                          | 91,40 |

**Комплекс бесплатного питания(с 7-11 лет) Обед(91,40.)**

|      |      |       |     |          |                               |       |
|------|------|-------|-----|----------|-------------------------------|-------|
| 0.18 | 0.02 | 0.5   | 2   | .020     | Огурцы свежие порционные      | 6-12  |
| 0    | 0    | 0     | 0   | .050/100 | Плов с курицей ( филе )       | 66=   |
| 0.45 | 0.18 | 20.79 | 86  | .180     | Компот из свежих яблок и слив | 12-69 |
| 1.98 | 0.36 | 10    | 52  | .030     | Хлеб ржано-пшеничный          | 3-83  |
| 2.3  | 0.24 | 14.8  | 70  | .030     | Хлеб пшеничный                | 2-76  |
| 5    | 1    | 46    | 210 |          |                               | 91-40 |

Руководитель \_\_\_\_\_ Надежкина Н.А.  
 Зав.производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Дорохова Н.И.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №175

О.В. Федорчук



# Меню МБОУ СОШ №175

| Пищевая ценность                                      |       |        |      | Выход    | Наименование блюда                                        | Стоимость питания |
|-------------------------------------------------------|-------|--------|------|----------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| Белки                                                 | Жиры  | Углеб. | Ккал |          |                                                           |                   |
| <u>Завтрак платного питания</u>                       |       |        |      |          |                                                           |                   |
| 10                                                    | 8.7   | 15.4   | 181  | .030/30  | Бутерброд с сыром                                         | 46-85             |
| 6.4                                                   | 11.4  | 35.8   | 271  | .200/10  | Каша ячневая молочная(вязкая ) с маслом                   | 46-49             |
| 0.1                                                   | 0     | 10.2   | 41   | .200     | Чай с сахаром и лимоном                                   | 5-65              |
| 2.3                                                   | 0.24  | 14.8   | 70   | .030     | Хлеб пшеничный                                            | 2-75              |
| 1.98                                                  | 0.36  | 10     | 52   | .030     | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 3-83              |
| 0.96                                                  | 0.24  | 9      | 45   | .120 гр. | Мандарины свежие                                          | 46-08             |
| 22                                                    | 21    | 95     | 560  |          |                                                           | 151-65            |
| <u>Комплекс платного питания(1 перемена)</u>          |       |        |      |          |                                                           |                   |
| 0.72                                                  | 0.09  | 2.25   | 13   | .090     | Огурцы свежие порционные                                  | 29-38             |
| 0                                                     | 0     | 0      | 0    | .070/140 | Плов с курицей( филе )                                    | 98-56             |
| 0.1                                                   | 0     | 10.2   | 41   | .200     | Чай с сахаром и лимоном                                   | 5-65              |
| 2.3                                                   | 0.24  | 14.8   | 70   | .030     | Хлеб пшеничный                                            | 2-75              |
| 1.98                                                  | 0.36  | 10     | 52   | .030     | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 3-83              |
| 5                                                     | 1     | 37     | 176  |          |                                                           | 140-17            |
| <u>Комплекс платного питания</u>                      |       |        |      |          |                                                           |                   |
| 0.32                                                  | 0.04  | 1      | 6    | .040     | Огурцы свежие порционные                                  | 13-06             |
| 1.76                                                  | 5.31  | 7.59   | 90   | .250/10  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной              | 14-08             |
| 0                                                     | 0     | 0      | 0    | .070/140 | Плов с курицей( филе )                                    | 98-56             |
| 0.5                                                   | 0.2   | 23.1   | 96   | .200     | Компот из свежих яблок и слив                             | 15-04             |
| 1.98                                                  | 0.36  | 10     | 52   | .030     | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 3-83              |
| 2.3                                                   | 0.24  | 14.8   | 70   | .030     | Хлеб пшеничный                                            | 2-75              |
| 7                                                     | 6     | 56     | 314  |          |                                                           | 147-32            |
| <u>Полдник</u>                                        |       |        |      |          |                                                           |                   |
| 5.8                                                   | 5     | 8      | 100  | .200     | Кефир 2,5%                                                | 36-80             |
| 4.5                                                   | 2.1   | 50.8   | 240  | .080/шт  | Булочка с повидлом                                        | 37-95             |
| 10                                                    | 7     | 59     | 340  |          |                                                           | 74-75             |
| <u>ПРЕДЛАГАЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО( для преподавателей )</u> |       |        |      |          |                                                           |                   |
| 1.2                                                   | 10    | 2.9    | 106  | .100     | Салат "Обской"( помид,огур,лук,заправка )                 | 32-48             |
| 5.2                                                   | 13.3  | 7      | 167  | .100     | Салат "Влажеский"(колб.п/к,ябл, карт,морк,огур,яйцо,соус) | 32-32             |
| 1.7                                                   | 3     | 8.4    | 67   | .100     | Салат из свеклы с сыром (свекла,сыр,соус Школьн. )        | 32-43             |
| 1.76                                                  | 5.31  | 7.59   | 90   | .250/10  | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной              | 14-08             |
| 10.4                                                  | 11.7  | 16.3   | 215  | .200     | Горбуша ,запеченная с картофелем по русски                | 99-22             |
| 15.6                                                  | 12.97 | 12.69  | 232  | .075/50  | Биточки рубл из птицы паров.под соусом томатным           | 63-38             |
| 24                                                    | 24.7  | 15.3   | 379  | .050/50  | Говядина в кисло-сладком соусе                            | 109-82            |
| 1.78                                                  | 1.65  | 3.46   | 36   | .100     | Фасоль стручковая припущенная                             | 38-85             |
| 0                                                     | 0     | 0      | 0    | .180     | Капуста свежая тушеная                                    | 20-82             |
| 5.04                                                  | 9.18  | 46.26  | 286  | .180     | Картофель запечённый с луком                              | 31-25             |
| 8.3                                                   | 13.6  | 32.9   | 287  | .100/10  | Блинчики с маслом (2 шт.)                                 | 48-73             |
| 6.2                                                   | 11.4  | 35.8   | 271  | .200/5   | Каша ячневая молочная(вязкая ) с маслом                   | 30-71             |
| 0.5                                                   | 0.2   | 23.1   | 96   | .200     | Компот из свежих яблок и слив                             | 15-04             |
| 5.8                                                   | 5     | 8      | 100  | .200     | Кефир 2,5%                                                | 36-80             |
| 0.1                                                   | 0     | 10.2   | 41   | .200     | Чай с сахаром и лимоном                                   | 5-65              |
| 1.98                                                  | 0.36  | 10     | 52   | .030     | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 3-83              |
| 2.3                                                   | 0.24  | 14.8   | 70   | .030     | Хлеб пшеничный                                            | 2-75              |

Руководитель \_\_\_\_\_  
Зам.производством \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_

Надеждина Н.А.  
Дорохова Н.Н.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №175

О.В. Федорчук