УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по производству

_____Н.С. Наместникова

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 92

_____Ю. И. Карнаухов

ОБЕД

МЕНЮ Вариант 1

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
	Понедельник 16.11.2026					
1	Крем суп овощной с сухариками и курицей (филе куриное, капуста св, картофель, морковь, лук репч, сухарики пшен, мука пшен, масло раст, зелень, соль)	200	6,25	6,13	19,26	157,21
2	Салат Хлопчик (капуста св, огурцы, помидоры, соль, масло растительное)	60	0,63	5,06	2,60	58,45
3	Наггетсы куриные	90	14,00	8,90	11,20	183,30
4	Фарфале с маслом (макаронные изделия, масло растительное, соль)	150	2,05	5,71	40,78	221,50
5	Чай с яблоком и сахаром (чай высш.сорт, яблоко св, сахар)	200	0,10	0,06	15,57	48,22
6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	3,22	0,82	21,50	98,68
	ИТОГО	720	26,25	26,68	110,91	767,36
	Вторник 17.11.2026					
1	Борщ с курицей и сметаной (филе куриное, картофель, капуста св, свекла, морковь, лук репч, томат паста, масло раст, сметана, соль, сахар, зелень)	200	2,60	8,60	12,59	178,16
2	Салат из свежей моркови с яблоком (морковь свежая, яблоко свежее, масло раст)	60	0,70	3,34	6,80	47,96
3	Котлета "По-домашнему" (свинина нежирная, говядина, лук репч, сухарь паниров, соль, масло раст)	90	11,60	8,28	21,80	223,47
4	Каша перловая с маслом растительным (крупа перловая, масло раст, соль)	150	3,15	6,63	24,10	182,90
5	Чай с лимоном и сахаром (чай высш.сорт, лимон, сахар)	200	0,00	0,04	8,24	33,60
6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	3,22	0,82	19,50	98,68
	ИТОГО	740	23,57	25,60	102,60	764,77
	Среда 18.11.2026					
1	Суп гороховый с курочкой (картофель, крупа горох, филе куриное, морковь, лук репчат., масло раст., соль, вода, зелень)	200	5,26	5,14	19,03	139,42
2	Нарезка из свежих помидоров (помидоры свежие)	60	0,74	0,14	8,47	35,80
3	Гуляш из рыбы (филе минтая, лук репчатый, масло слив, томат паста, мука пшен, соль)	50/40	13,39	9,65	26,70	247,21
4	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочн, соль)	150	3,08	4,83	20,70	169,50
5	Чай с сахаром (чай выс. сорт, сахар)	200	0,08	0,04	10,09	40,76
6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	3,22	0,82	19,50	98,68
	ИТОГО	740	25,77	25,73	117,10	731,37
	Четверг 19.11.2026					
1	Суп-лапша домашняя (куриное филе, лапша яичная, морковь, лук репч, масло растит, соль, зелень)	200	6,48	5,98	23,16	172,38
2	Салат из свежей капусты с огурцом (капуста св, огурец св, сахар, соль, масло раст)	60	1,93	2,57	0,41	23,52
3	Жаркое из курочки (филе куриное, картофель, лук репч, морковь, томат паста, масло раст, соль)	200	15,36	16,11	31,00	338,83
4	Напиток из кураги (курага, сахар)	200	0,30	0,05	32,00	129,65
5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	3,22	0,82	19,50	98,68
	ИТОГО	700	26,29	26,53	106,07	763,06
	Пятница 20.11.2026					
1	Щи со свежей капустой и сметаной (филе куриное, капуста св, картофель, морковь, лук репч, томат паста, сметана, масло раст, зелень, соль)	200	6,5	7,36	9,85	131,64
2	Салат из свежей моркови с сыром (морковь свежая, сыр, зелень, чеснок, соус Весна, соль)	60	1,83	5,45	3,43	76,75
3	Гуляш из мяса (свинина нежирная, лук репч, томат паста, масло раст, соль)	50/40	12,68	8,68	9,30	193,93
4	Рис рассыпчатый с маслом растительным (крупа рис, масло раст, соль)	150	3,26	5,67	34,41	199,80
5	Напиток из плодов шиповника и яблок (яблоко св, шиповник, сахар)	200	0,68	0,28	22,63	80,76
6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	3,22	0,82	19,50	98,68
	ИТОГО	740	23,16	24,45	112,50	793,75

Мед.работник _____

Управляющий школьным кафе_____

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по производству

_____ Н.С. Наместникова

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 92

_____ Ю. И. Карнаухов

ОБЕД

МЕНЮ Вариант 2

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
	Понедельник 16.11.2026					
1	Крем суп овощной с сухариками и курицей (филе куриное, капуста св, картофель, морковь, лук репч, сухарики пшен, мука пшен, масло раст, зелень, соль)	200	6,25	6,13	19,26	157,21
2	Свекла запеченная с травами (свекла, зелень, чеснок, мало раст, соль)	75	2,94	0,87	3,02	24,07
3	Гуляш из говядины (без глютен) (говядина, лук репч, томат паста, зелень, соль)	50/40	10,50	13,50	33,47	293,30
4	Рис рассыпчатый (крупа рисовая, масло раст, соль)	150	3,26	5,46	34,41	199,80
5	Чай с яблоком без сахара (чай высш.сорт, яблоко св)	200	0,10	0,06	0,60	3,19
6	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	11,66	67,80
	ИТОГО	735	24,75	26,68	102,42	745,37
	Вторник 17.11.2026					
1	Борщ с курицей без сметаны (филе куриное, картофель, капуста св, свекла, морковь, лук репч, томат паста, масло раст, соль, сахар, зелень)	200	2,60	8,60	12,59	178,16
2	Салат из свежей капусты с огурцом и маслом растительным (капуста белокочанная, огурец св, масло раст, соль)	60	1,02	2,06	29,86	141,60
3	Жаркое из курочки (филе куриное, картофель, морковь, лук репч, томат паста, масло раст, соль)	200	14,20	18,40	39,10	338,83
4	Чай с лимоном без сахаром (чай высш.сорт, вода)	200	0,12	0,04	0,03	1,88
5	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60
	ИТОГО	700	22,44	28,92	93,13	754,04
	Среда 18.11.2026					
1	Суп гороховый с курочкой (картофель, крупа горох, филе куриное, морковь, лук репчат., масло раст., соль, вода, зелень)	200	5,26	5,14	19,03	139,42
2	Нарезка из свежих овощей (огурцы свежие, помидоры, зелень)	70	0,64	0,11	2,02	11,59
3	Гуляш из рыбы (без глютен) (филе минтая, лук репч, томат паста, масло раст, соль)	50/40	12,96	12,73	38,85	310,00
4	Картофель отварной с зеленью (картофель св, зелень, масло раст, соль)	150	2,98	5,59	24,24	161,50
5	Чай без сахара (чай высш.сорт, вода)	200	0,08	0,04	0,11	0,84
6	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60
	ИТОГО	750	25,32	24,93	103,57	726,95
	Четверг 19.11.2026					
1	Суп-лапша домашняя (куриное филе, лапша яичная, морковь, лук репч, масло растит, соль, зелень)	200	6,48	5,98	23,16	172,38
2	Салат из свежей моркови с яблоком (морковь, яблоко, масло раст)	70	0,97	5,01	5,55	51,29
3	Котлета паровая из говядины (без глютен) (говядина, лук репч, яйцо,масло раст, соль)	90	9,64	8,95	3,35	253,19
4	Горошница с маслом растительным (крупа горох, масло раст, соль)	150	5,00	5,01	45,33	137,62
5	Напиток из кураги без сахара (курага, вода)	200	1,04	0,01	10,20	41,50
6	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60
	ИТОГО	750	26,53	26,28	106,91	759,58
	Пятница 20.11.2026					
1	Щи со свежей капустой без сметаны (филе куриное, капуста св, картофель, морковь, лук репч, томат паста, масло раст, зелень, соль)	200	6,5	7,36	9,85	131,64
2	Салат из квашеной капусты с луком (капуста квашен, лук репч, масло раст)	60	0,20	3,50	7,95	64,10
3	Плов с курочкой (филе куриное, крупа рис, морковь, лук репч, масло раст, чеснок, соль)	200	14,15	15,86	46,90	385,40
4	Напиток из плодов шиповника и яблок без сахара (яблоко св, шиповник, вода)	200	1,43	0,00	5,99	29,68
5	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60
	ИТОГО	700	25,68	28,04	90,01	714,42

Мед.работник _____ Управляющий школьным кафе _____