

Меню на 16.03.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
(2 смена) Обед 1-4 классы								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,14
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками 250	Обед	131	4	4	37	285	34,99
535.07	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	93,56
12.31	Рис припущенный	Обед	167	4	3	35	150	9,05
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	46	-	-	12	200	10,72
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	62,4	1,6	-	12,8	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,95
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	49,00
Итого			864,25	24,86	25,3	144,6	-	224,27
(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	83,15	1,09	6,56	5,19	65	25,07
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками 250	Обед	131	4	4	37	290	57,90
535.07	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	93,56
12.43	Рис припущенный	Обед	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	46	-	-	12	200	10,72
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,44
4.79	Апельсин	Обед	49	-	-	12	200	52,71
Итого			879,65	24,05	27,37	144,51	-	265,40
Завтрак 1-4 классы								
98.18	Хлеб с маслом сыром 25/10/25	Завтрак	168	6	8	12	60	56,71
50.34	Каша ячневая вязкая молочная с маслом/топинг из яг	Завтрак	215	8	7	24	240	49,70
83.41	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	5,76
116.78	Вафли	Завтрак	78	1	1	9	22	10,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	39	1	-	8	20	1,85
4	Яблоко	Завтрак	49	-	-	14	150	25,10
Итого			588	16	16	77	-	149,52

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)								
98.18	Хлеб с маслом сыром 25/10/25	Завтрак	168	6	8	12	60	56,71
50.34	Каша ячневая вязкая молочная с маслом/топинг из яг	Завтрак	215	8	7	24	240	49,70
83.41	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	5,76
116.78	Вафли	Завтрак	78	1	1	9	22	10,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	39	1	-	8	20	1,85
4	Яблоко	Завтрак	49	-	-	14	150	25,10
Итого (завтрак)			588	16	16	77	-	149,52
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,14
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками 250	Обед	131	4	4	37	285	34,99
535.07	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	93,56
12.31	Рис припущенный	Обед	167	4	3	35	150	9,05
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	46	-	-	12	200	10,72
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	44,67	1,33	-	9,33	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,95
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	49,00
Итого (обед)			846,52	24,59	25,3	141,13	-	224,27
Итого			1 434,52	40,59	41,3	218,13	-	373,79
Комплекс 5-11 классы (№2)								
98.79	Бутерброд с сыром 20/20	Завтрак	108,57	5,6	4,15	11,68	40	29,09
535.07	Соте из мяса с овощами	Завтрак	221	11	11	12	100	93,56
12.43	Рис припущенный	Завтрак	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
83.41	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	5,76
94.98	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	71,75	2,63	-	14,88	35	3,07
4	Яблоко	Завтрак	47,37	-	-	13,53	145	24,26
Итого			723,79	23,59	20,96	108,01	-	176,94
Комплекс 5-11 классы (базовый)								
98.79	Бутерброд с сыром 20/20	Завтрак	108,57	5,6	4,15	11,68	40	29,09
535.07	Соте из мяса с овощами	Завтрак	221	11	11	12	100	93,56
12.43	Рис припущенный	Завтрак	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
83.41	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	5,76
94.98	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	71,75	2,63	-	14,88	35	3,07
4	Яблоко	Завтрак	47,37	-	-	13,53	145	24,26
Итого			723,79	23,59	20,96	108,01	-	176,94

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)								
98.18	Хлеб с маслом сыром 25/10/25	Завтрак	168	6	8	12	60	56,71
50.25	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	Завтрак	256	9	7	43	260	36,16
533.05	Топинг из ягод	Завтрак	21	-	-	5	30	16,97
83.41	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	5,76
116.78	Вафли	Завтрак	78	1	1	9	22	10,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,67	1,33	-	9,33	20	1,86
Итого (завтрак)			606,67	17,33	16	88,33	-	127,86
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	127,92	1,68	10,1	7,98	100	38,58
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками 250	Обед	131	4	4	37	290	57,90
535.07	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	93,56
12.43	Рис припущенный	Обед	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	46	-	-	12	200	10,72
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,12
116.88	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102	1	1	23	25	24,50
4.79	Апельсин	Обед	60,03	-	-	14,7	245	64,57
Итого (обед)			1 014,68	24,91	31,91	169,07	-	314,48
Итого			1 621,35	42,24	47,91	257,4	-	442,34
Обед 1-4								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,14
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками 250	Обед	131	4	4	37	285	34,99
535.07	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	93,56
12.31	Рис припущенный	Обед	167	4	3	35	150	9,05
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	46	-	-	12	200	10,72
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	62,4	1,6	-	12,8	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,95
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	49,00
Итого			864,25	24,86	25,3	144,6	-	224,27

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
Обед 5-11 классы								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	83,15	1,09	6,56	5,19	65	25,07
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	131	4	4	37	290	57,90
535.07	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	93,56
12.43	Рис припущенный	Обед	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	46	-	-	12	200	10,72
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,44
4.79	Апельсин	Обед	49	-	-	12	200	52,71
Итого			879,65	24,05	27,37	144,51	-	265,40

Обед ГПД								
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом 250/5	Обед	273,8	12,65	9,53	31,53	255	20,60
535.07	Соте из мяса с овощами	Обед	198,9	9,9	9,9	10,8	90	83,95
12.31	Рис припущенный	Обед	178,13	4,27	3,2	37,33	160	18,41
83.19	Чай лимонный	Обед	60	0,3	-	15,2	200	4,87
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,17	2,33	-	16,33	35	3,05
Итого			789	29,45	22,63	111,19	-	130,88

Полдник								
416.25	Котлета мясная	Полдник	162	12,23	8,55	9,68	75	53,45
359	Пюре картофельное	Полдник	124,13	2,8	3,73	20,53	140	26,78
361	Чай с сахаром	Полдник	38	-	-	10	200	3,05
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	58	2	-	8	25	1,72
Итого			382,13	17,03	12,28	48,21	-	85,00

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ			
Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	11.03.2026 15:16:38	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ СОШ № 18	Шинкевич Елена Владимировна	12.03.2026 13:54:55	D24CC4E8883F8E8F8353A98DC06EB82CD1024AAE
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"		МАОУ СОШ № 18	

Меню на 16.03.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
фрукты								
4.86	Банан	Нет	197,23	-	-	48,3	805	240,49
закуска								
128.06	Салат Мимоза	Нет	-	-	-	-	100	61,08
29.02	Салат из свеклы с сыром	Нет	-	-	-	-	100	38,69
115.06	Салат "Рыжик"	Нет	-	-	-	-	100	32,89
122.4	Салат Столичный	Нет	-	-	-	-	100	59,37
111.26	Салат "Крабовый" с капустой	Нет	-	-	-	-	100	36,24
781.12	Сельдь "под шубой"	Нет	-	-	-	-	100	47,45
322.03	Салат из кальмаров	Нет	-	-	-	-	75	98,38
гарнир								
46.75	Каша гречневая рассыпчатая	Нет	319,11	8,33	10,19	54,78	180	25,30
8.44	Паста Триколлини	Нет	220,8	6	3,6	36	180	28,28
12.43	Рис припущенный	Нет	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
39.17	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	Нет	132,59	1,04	1,23	7,36	50	22,63
359	Пюре картофельное	Нет	159,6	3,6	4,8	26,4	180	36,57
42.69	Картофель запеченный	Нет	-	-	-	-	180	41,69
42.71	Картофель запеченный с грибами	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	58,07
19.65	Капуста цветная отварная	Нет	126,9	2,65	4,43	12,6	150	52,29
Блюда из рыбы								
121.79	Рыба запеченная (с костью)	Нет	-	-	-	-	100	90,56
371	Шашлычок из рыбы с овощами	Нет	-	-	-	-	100	131,53
Блюда из мяса								
35.14	Печень по-строгановски	Нет	185	18,03	20,34	33,42	150	82,52
35.56	Мясо отварное	Нет	-	-	-	-	50	99,11
35.44	Гуляш из мяса	Нет	221,17	10,89	15,69	5,37	100	102,75
342.01	Бифштекс рубленый	Нет	-	-	-	-	100	184,91
422.41	Тефтели мясные с соусом 100/50	Нет	384,13	17,37	22,92	20,03	150	74,85
12.65	Бифштекс рубленый "Школьный" с яйцом	Нет	-	-	-	-	75	142,32
413.2	Котлета мясная нат. руб.	Нет	-	-	-	-	80	96,14
35.04	Перец фаршированный с соусом 130/50	Нет	-	-	-	-	180	147,49
45.49	Пельмени отварные со сметаной	Нет	-	-	-	-	220	163,64
293.13	Пельмени с маслом	Нет	-	-	-	-	210	166,15
Блюда из птицы								
104.99	Голень кур запеченая	Нет	-	-	-	-	120	83,08
113.61	Филе птицы запеченное с сыром	Нет	-	-	-	-	100	101,62
напиток								
53.26	Напиток из клюквы	Нет	87,6	1,02	0,06	19,76	200	22,87
53.3	Компот из ягод "Ассорти"	Нет	46	-	-	12	200	10,72
53.55	Компот из вишни	Нет	84,62	0,18	-	20,98	200	24,42
57.8	Кофе черный раств. с сахаром	Нет	-	-	-	-	200	16,24
1.15	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
361	Чай с сахаром	Нет	38	-	-	10	200	3,05
Мучные изделия								
114.07	Расстегай (горб)	Нет	-	-	-	-	80	43,91
91.24	Пирожок печ. с капустой и яйцом	Нет	200	3,63	5,25	30,25	100	25,84
95.04	Сдоба Выборгская	Нет	-	-	-	-	100	17,82
45.35	Булочка с корицей	Нет	-	-	-	-	100	21,27
91.22	Пирожок печен с зеллуком и яйцом	Нет	-	-	-	-	75	31,45
119.79	Булочка домашняя	Нет	200	3,63	5,25	30,25	100	35,57
109.43	Ватрушка Лакомка	Нет	-	-	-	-	60	39,17
109.8	Ватрушка с повидлом	Нет	-	-	-	-	75	19,96
45.39	Булочка сдобная с помадкой	Нет	-	-	-	-	100	29,64
45.38	Булочка с маком глазурью	Нет	-	-	-	-	110	27,66
1 блюдо								
78.47	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/20	Нет	162	5	6	25	270	34,52

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
хлеб бел.								
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Нет	53,6	1,6	-	11,2	24	2,17
булочное								
116.97	Язычок слоеный	Нет	154	2	6	20	50	40,63

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ			
Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	11.03.2026 15:16:38	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ СОШ № 18	Шинкевич Елена Владимировна	12.03.2026 13:54:55	D24CC4E8883F8E8F8353A98DC06EB82CD1024AAE