

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность Бжуа	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
6.31 6.31 8.06 100	.025	Сыр порциями	33-92
3.07 7.87 30.67 208	.200/5	Каши рисовая(вязкая) с маслом	34-80
5.3 8.8 34.2 232	.200	Какао с молоком	34-19
1.98 0.36 10 52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3 0.24 14.8 70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
0.8 0.2 7.5 38	.100 гр.	Мандарины свежие	38-40
20 24 105 700			147-89

Комплекс платного питания(1 перемена)

0.6 0.6 1.75 10	.070	Огурцы свежие порционные	22-85
17.68 15.68 8 247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08 9.4 44.5 304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
5.3 8.8 34.2 232	.200	Какао с молоком	34-19
2.3 0.24 14.8 70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98 0.36 10 52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
38 35 113 915			148-30

Комплекс платного питания

0.6 0.6 1.75 10	.070	Огурцы свежие порционные	22-85
3.9 4.3 16 118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	17-46
17.68 15.68 8 247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08 9.4 44.5 304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.45 0.18 8.2 36	.200	Компот из яблок и брусники	15-47
2.3 0.24 14.8 70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98 0.36 10 52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
37 31 103 837			147-04

ПРЕДЛАГАЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО (для преподавателей)

1.1 10.1 10.6 138	.100	Салат "Золотая осень"(капу св,морк.св.,лук,ябл,кукур.ма с рас	19-79
1.2 10 2.9 106	.100	Салат "Обской"(помид,огур,лук,заправка)	32-48
2.1 10.5 9.8 189	.100	Салат"Бабушкин салатик"(картоф,морк,огу р.конс,лук,яйцо,оус)	22-10
3.9 4.3 16 118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	17-46
6.2 8.5 6.56 194	.100/10	Сырники из творога с повидлом	76-45
3.62 13.2 29.74 252	.120/5	Драники по-домашнему с маслом	25-94
15 7.5 3.75 142	.075	Рыба (минтай) в соусе запеченная	74-74
13.39 10.45 39.82 305	.050/75	Мясо тушеное (свинина филе)	60-35
35.4 28.5 0.9 402	.150/5	Курица(бедро) отварная с маслом	101-15
2.85 2.7 6.6 57	.150	Капуста цветная припущенная	58-32
3.42 8.82 22.86 184	.180	Картофель отварной	28-54
10.08 9.4 44.5 304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
3.07 7.87 30.67 208	.200/5	Каши рисовая(вязкая) с маслом	34-80
5.8 5 9.6 106	.200	Молоко кипяченое	39-39
0.45 0.18 8.2 36	.200	Компот из яблок и брусники	15-47
2.3 0.24 14.8 70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98 0.36 10 52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
112 138 267 2883			

Руководитель

Надежнина Н.А.

Зав.производством

Калькулятор

Дорохова Н.И.

04 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

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

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	3-06
3.9	4.3	16	118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	10-91
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	41-06
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	11-86
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	8-71
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-39
1.98	0.36	10	52	.027	Хлеб ржано-пшеничный	3,01
0.8	0.2	7.5	38	.100 гр.	Мандарины свежие	24=
37	30	109	863			105,00

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор



Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.

04 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Комплекс бесплатного питания (с7-11лет) Завтрак(91,40).

14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
5.7	5.2	24.7	169	.100	Гречка отварная (рассыпчатая)	9-89
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	28-85
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.026	Хлеб пшеничный	2-38
28	28	79	660			91-40

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

0.24	0.03	0.75	4	.030	Огурцы свежие порционные	9-18
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	14-51
2.3	0.24	14.8	70	.028.3	Хлеб пшеничный	2-59
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
27	21	74	595			91-40

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



04 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Комплекс льготного питания Завтрак (105,00

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	7-65
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	28-85
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
2.5	0.2	0.57	595	.024.9	Хлеб ржано-пшеничный	3-18
33	29	90	1328			105,00

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

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	7-65
3.9	4.3	16	118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	16-37
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-07
2.3	0.24	14.8	70	.030.4	Хлеб пшеничный	2-79
1.98	0.36	10	52	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
32	25	92	726			105,00

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

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	7-65
3.9	4.3	16	118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	16-37
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-07
2.3	0.24	14.8	70	.030.4	Хлеб пшеничный	2-79
1.98	0.36	10	52	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
32	25	92	726			105,00

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

04 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129 ОВЗ (с 12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<i><u>Завтрак 1 смена (221,77) с 12 лет</u></i>						
1.9	1.9	2.45	30	.015	<i>Сыр порциями</i>	<i>20-48</i>
3.07	7.87	30.67	208	.200/5	<i>Каша рисовая(вязкая) с маслом</i>	<i>34-80</i>
4.77	7.92	30.78	209	.180	<i>Какао с молоком</i>	<i>30-77</i>
2.3	0.24	14.8	70	.030	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2-75</i>
1.98	0.36	10	52	.030	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>3-83</i>
14	18	89	569			<i>92-63</i>

Обед 1 смена (221,77) с 12 лет

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-53
3.9	4.3	16	118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	17-46
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-94
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.029.6	Хлеб ржано-пшеничный	3-78
37	30	101	825			129-14

221,77

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



04 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129 ОВЗ (с12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет

1.9	1.9	2.45	30	.015	Сыр порциями	20-48
3.07	7.87	30.67	208	.200/5	Каша рисовая(вязкая) с маслом	34-80
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	30-77
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
14	18	89	569			92-63

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	4-90
3.12	3.44	12.8	94	.200/10	Борщ сибирский со сметаной	13-97
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-94
1.32	0.24	6.66	34	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.035.5	Хлеб пшеничный	3-25
35	29	95	783			124-57

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.32	0.04	1	6	.040	Огурцы свежие порционные	13-06
3.9	4.3	16	118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	17-46
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	15-47
2.3	0.24	14.8	70	.033.4	Хлеб пшеничный	3-06
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
37	30	102	833			137-56

0

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

5.8	5	9.6	106	.200	Молоко кипяченое	39-39
4.3	15.2	43	323	.075/шт	Корж молочный	40-25
10	20	53	429			79-64

217,20

Руководитель Надежкина Н.А.

Зав.производством

Калькулятор

Дорохова Н.И.

04 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ № 129 ОВЗ (с 7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 1 смена (191,50) с 7-11лет</u>						
1.9	1.9	2.45	30	.015	Сыр порциями	20-48
3.07	7.87	30.67	208	.200/5	Каша рисовая(вязкая) с маслом	34-80
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	30-77
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
13	20	81	531			90-43

Обед 1 смена (191,50) с 7-11 лет

3.12	3.44	12.8	94	.200/10	Борщ сибирский со сметаной	13-97
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	50-91
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-94
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
2.5	0.2	0.57	595	.028.6	Хлеб ржано-пшеничный	3-66
31	24	79	1242			101,05

191,50

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



04 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129 ОВЗ (с7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
Завтрак 1 смена(196,07) с7-11лет						
1.9	1.9	2.45	30	.015	Сыр порциями	20-48
3.07	7.87	30.67	208	.200/5	Каша рисовая(вязкая) с маслом	34-80
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	30-77
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
13	20	81	531			90-43

<u>Обед 1смена(196,07) с7-11лет</u>							
0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-53	
3.12	3.44	12.8	94	.200/10	Борщ сибирский со сметаной	13-97	
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	50-91	
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82	
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-94	
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55	
1.6	2	10.2	50	.021	Хлеб пшеничный	1-92	
29	26	81	663			105-64	

196,07

<u>Обед 2 смена(196,07) с7-11лет</u>						
0.36	0.5	1.13	6	.045	Огурцы свежие порционные	14-69
3.12	3.44	12.8	94	.200/10	Борщ сибирский со сметаной	13-97
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	50-91
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	15-47
1.32	0.24	6.66	34	.022	Хлеб ржано-пшеничный	2-82
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
30	25	87	691			116-43

<u>Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет</u>							
5.8	5	9.6	106	.200	Молоко кипяченое	39-39	
4.3	15.2	43	323	.075/1шт	Корж молочный	40-25	
10	20	53	429			79-64	

196,07

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

