

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	Ккал			
Завтрак платное питание (1 перемена)						
2.2	9.1	15.5	153	.030/10	Бутерброд с маслом	23-66
5.32	11.7	25.1	226	.200/10	Каша "Дружба" с маслом	35-66
0.1	0	15	60	.200	Чай с сахаром (витаминный)	4-23
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.04	0	10.53	49	.130 гр.	Мандарины свежие	49-92
11	21	81	558			116-22

Комплекс платного питания (1 перемена)							
2.2	9.1	15.5	153	.030/10	Бутерброд с маслом	23-66	
48	16.5	14.02	262	.075/37.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые) и соусом	69-36	
6.8	8.1	34.8	173	.180	Макароны отварные	25-68	
0.1	0	15	60	.200	Чай с сахаром (витаминный)	4-23	
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83	
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75	
61	34	104	770			129-51	

Комплекс платного питания							
0.32	0.04	1	6	.040	Огурцы свежие порционные	13-06	
2.3	6.7	16.6	137	.250/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	19-82	
48	16.5	14.02	262	.075/37.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые) и соусом	69-36	
6.8	8.1	34.8	173	.180	Макароны отварные	25-68	
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55	
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83	
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75	
62	32	100	704			146-05	

ПРЕДЛАГАЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО (для преподавателей)

4.6	10	3	120	.100	Салат "Паллада" (помид, перец, огу р. сол, сыр, масл. раст)	60-32	
4.5	7.8	8.2	125	.100	Салат "Карусель" (сельдь, картоф, свек, морк, яйцц, соус)	31-02	
1.8	10.1	9.6	137	.100	Салат из белокач. капусты (капус., сах, морк, м асло растит	10-10	
2.3	6.7	16.6	137	.250/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	19-82	
19.1	14.65	7.5	231	.075/5	Филе курицы по столичному с маслом	62-90	
17.2	18.3	3.5	247	.050/50	Гуляш из говядины	103-25	
4.6	10.5	11	157	.110/5	Драники "Любительские" с маслом	49-01	
13.26	5.57	0.59	102	.075/5	Горбуша припущенная с маслом	120-06	
9.4	5.8	85	429	.180	Рис с овощами	42-14	
10.68	13.92	14.64	226	.180	Картофель запеченный с сыром	33-65	
5.32	11.7	25.1	226	.200/5	Каша "Дружба" с маслом	35-66	
0.1	0	15	60	.200	Чай с сахаром (витаминный)	4-23	
5.4	10.8	7.38	152	.180	Бифидокефир 2,5%	39-55	
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55	
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83	
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75	
103	127	241	2475				

Руководитель _____
 Зав. производством _____
 Калькулятор _____



02 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

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

0.28	0.35	0.88	5	.035	Огурцы свежие порционные	10-71
38.4	13.2	11.22	210	.060/30	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	52-02
5.1	9.15	34.2	244	.150	Макароны отварные	20-07
0.09	0	13.5	54	.180	Чай с сахаром (витаминный)	3-18
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.031.3	Хлеб пшеничный	2-87
47	23	81	617			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
38.4	13.2	11.22	210	.060/30	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	52-02
4.76	8.54	31.92	228	.140	Макароны отварные	18-72
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	9-75
0	0	0	0	.024.4	Хлеб пшеничный	2-24
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
45	22	58	510			91,40

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



02 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

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

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	4-08
2.3	6.7	16.6	137	.250/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	12-39
41.6	14.3	12.15	227	.065/32.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	37-57
6.8	8.1	34.8	173	.180	Макароны отварные	16-05
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	6-50
2.3	0.24	14.8	70	.027.5	Хлеб пшеничный	2-19
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-22
0.8	0.2	7.5	38	.100гр.	Мандарины свежие	24=
56	30	101	717			105,00

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



02 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Комплекс льготного питания Завтрак (105,00

0.28	0.35	0.88	5	.035	Огурцы свежие порционные	10-71
48	16.5	14.02	262	.075/37.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	65-03
5.1	9.15	34.2	244	.150	Макароны отварные	20-07
0.09	0	13.5	54	.180	Чай с сахаром (витаминный)	3-18
2.5	0.2	0.57	595	.025.5	Хлеб ржано-пшеничный	3-26
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
58	26	78	1230			105,00

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

1.84	5.36	13.28	110	.200/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	15-60
38.4	13.2	11.22	210	.060/30	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	52-02
5.1	9.15	34.2	244	.150	Макароны отварные	20-07
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	10-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.32	0.24	6.66	34	.029.2	Хлеб ржано-пшеничный	3-70
49	28	89	672			104-97

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

1.84	5.36	13.28	110	.200/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	15-60
38.4	13.2	11.22	210	.060/30	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	52-02
5.1	9.15	34.2	244	.150	Макароны отварные	20-07
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	10-83
1.98	0.36	10	52	.029.2	Хлеб ржано-пшеничный	3-73
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
50	29	93	690			105,00

Руководитель

Зав.производством

Калькулятор



02 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129 ОВЗ (с 12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена (221,77) с 12 лет

2.3	13.2	15.5	191	.030/15	Бутерброд с маслом	32-54
5.32	11.7	25.1	226	.200/5	Каша "Дружба" с маслом	35-66
0.1	0	15	60	.200	Чай с сахаром (витаминный)	4-23
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
12	25	80	599			79-01

Обед 1 смена (221,77) с 12 лет

0.24	0.03	0.75	4	.030	Огурцы свежие порционные	9-79
2.3	6.7	16.6	137	.250/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	19-82
48	16.5	14.02	262	.075/37.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	69-36
6.8	8.1	34.8	173	.180	Макароны отварные	25-68
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.029.8	Хлеб ржано-пшеничный	3-81
62	32	100	702			142-76

221,77

Руководитель _____
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____



02 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129 ОБЗ (с 12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет</u>						
2.2	9.1	15.5	153	.030/10	Бутерброд с маслом	23-66
5.32	11.7	25.1	226	.200/5	Каша "Дружба" с маслом	35-66
0.1	0	15	60	.200	Чай с сахаром (витаминный)	4-23
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
12	21	80	561			70-13

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

0.32	0.04	1	6	.040	Огурцы свежие порционные	13-06
2.3	6.7	16.6	137	.250/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	19-82
48	16.5	14.02	262	.075/37.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	69-36
6.8	8.1	34.8	173	.180	Макароны отварные	25-68
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.4	1.5	15.5	80	.041.1	Хлеб пшеничный	3-77
62	33	101	714			217,20 147-07

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-53
2.3	6.7	16.6	137	.250/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	19-82
48	16.5	14.02	262	.075/37.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	69-36
6.8	8.1	34.8	173	.180	Макароны отварные	25-68
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.035.6	Хлеб пшеничный	3-26
61	32	96	682			138-75

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

6	12	8.2	169	.200	Бифидокефир 2,5%	43-95
0	0	0	0	.080гр/1шт	Булочка с посыпкой	34-50
6	12	8	169			78-45

Руководитель _____
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____



Иванова Н.А.

Дорохова Н.И.

217,20

02 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>						
2.2	9.1	15.5	153	.030/10	Бутерброд с маслом	23-66
5.32	11.7	25.1	226	.200/5	Каша "Дружба" с маслом	35-66
0.09	0	13.5	54	.180	Чай с сахаром (витаминный)	3-82
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
11	23	71	517			67-52

Обед 1 смена (191,50) с 7-11 лет

0.24	0.03	0.75	4	.030	Огурцы свежие порционные	9-79
1.84	5.36	13.28	110	.200/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	16-64
41.6	14.3	12.15	227	.065/32.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	60-11
5.1	9.15	34.2	244	.150	Макароны отварные	21-41
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	10-40
2.3	0.24	14.8	70	.033.6	Хлеб пшеничный	3-08
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
53	29	90	725			123-98

191,50

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



Меню МБОУ СОШ №129 ОВЗ (с7-11лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 1 смена(196,07) с7-11лет</u>						
2.2	9.1	15.5	153	.030/10	Бутерброд с маслом	23-66
5.32	11.7	25.1	226	.200/5	Каша "Дружба" с маслом	35-66
0.1	0	15	60	.200	Чай с сахаром (витаминный)	4-23
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
11	23	72	523			67-93

Обед 1смена(196,07) с7-11лет

0.28	0.35	0.88	5	.035	Огурцы свежие порционные	11-42
1.84	5.36	13.28	110	.200/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	16-64
41.6	14.3	12.15	227	.065/32.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	60-11
5.1	9.15	34.2	244	.150	Макароны отварные	21-41
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.034.7	Хлеб пшеничный	3-18
54	30	94	712			128-14

196,07

Обед 2 смена(196,07) с7-11лет

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-53
1.84	5.36	13.28	110	.200/10	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	16-64
41.6	14.3	12.15	227	.065/32.5	Тефтели из говядины и свинины с рисом (паровые)и соусом	60-11
5.1	9.15	34.2	244	.150	Макароны отварные	21-41
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	10-40
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.033.8	Хлеб пшеничный	3-10
53	30	93	741			122,02

Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет

5.4	10.8	7.38	152	.180	Биофидокефир 2,5%	39-55
0	0	0	0	.080гр/шт	Булочка с посыпкой	34-50
5	11	7	152			74-05

Руководитель

Зав.производством

Калькулятор

Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.

196,07

