

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеб.	Ккал			

Завтрак платное питание (1 перемена)

5.6	9.9	9.3	150	.030/35/10	Бутерброд с маслом и повидлом	36-48
9	14.8	33.1	302	.200/10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	47-32
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	8-02
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
0.6	0.6	14.7	70	.150 гр.	Яблоки свежие	32-40
20	26	97	705			130-80

Комплекс платного питания (1 перемена)

0.33	0.06	1.14	7	.030	Помидоры порционные	12-21
14.2	7.7	6.7	153	.075/75	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	82-72
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	8-02
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
23	17	67	508			140-91

Комплекс платного питания

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
3.4	4.4	22.1	141	.250/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	12-59
14.2	7.7	6.7	153	.075/75	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	82-72
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
26	22	76	612			160-66

ПРЕДЛАГАЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО (для преподавателей)

11.1	20.3	3.5	240	.100	Салат "Министерский" с курицей (филе, яйцо, лук, огур. конс, соус	51-78
2.85	8.32	1.82	73	.100	Салат из морской капусты с яйцом	28-21
1.3	5	9.2	87	.100	Салат "Синьор помидор" (капус. св, помид, морк, лук, сах., мас под)	14-61
3.4	4.4	22.1	141	.250/10/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	12-59
18.9	18.6	49.2	440	.050/200	Плов из говядины	115-44
27.8	15.4	5.4	272	.150	Печень жареная с помидорами	133-58
19.8	2.8	7.7	140	.100/5	Фрикадельки куриные с маслом	83-26
5.5	8.1	37.8	251	.180	Перловка отварная	15-54
2.76	4.2	11.76	92	.180	Капуста свежая тушеная	20-82
9.4	9.7	52.3	334	.100/20	Оладьи со сгущенным молоком	32-69
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	37-33
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	8-02
5.4	5	21.6	158	.200	Снежок 2,5%	43-95
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
122	118	298	2722			

Руководитель

Зав. производством

Калькулятор



03 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).

5.6	9.9	9.3	150	.020/35/5	Бутерброд с маслом и повидлом	24-03
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	31-11
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	7-52
2.3	0.24	14.8	70	.031.5	Хлеб пшеничный	2-89
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
0.46	0.46	11.27	54	.115	Яблоки свежие	23-30
19	26	90	664			91,40

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

0.76	0.41	0.36	8	.040/40	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	40-76
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	24-51
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	20-03
2.3	0.24	14.8	70	.038.7	Хлеб пшеничный	3-55
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
8	8	41	266			91-40

Руководитель
Зав. производством
Калькулятор



Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.

03 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

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

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	5-10
3.4	4.4	22.1	141	.250/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	7-87
14	6.2	5.1	130	.65/65	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	44-15
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	16-34
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	12-02
1.98	0.36	10	52	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-22
2.3	0.24	14.8	70	.030.7	Хлеб пшеничный	2-45
0.44	0.44	10.78	52	.110 гр	Яблоки свежие	14-85
26	19	82	613			105,00

Руководитель
Зав.производства
Калькулятор



Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.

03 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Комплекс льготного питания Завтрак (105,00

5.6	9.9	9.3	150	.030/35/10	Бутерброд с маслом и повидлом	34-20
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	31-11
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	7-52
1.32	0.24	6.66	34	.024.2	Хлеб ржано-пшеничный	3-09
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
0.52	0.52	12.74	61	.130	Яблоки свежие	26-33
19	26	91	671			105,00

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

2.9	3.5	19	119	.200/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	9-89
0.95	0.51	0.45	10	.050/50	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	50-94
2.94	6.16	15.26	128	.140	Картофельное пюре	22-88
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
1.32	0.24	6.66	34	.025.5	Хлеб ржано-пшеничный	3-26
9	11	44	305			105,00

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

2.9	3.5	19	119	.200/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	9-89
0.95	0.51	0.45	10	.050/50	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	50-94
2.94	6.16	15.26	128	.140	Картофельное пюре	22-88
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
1.32	0.24	6.66	34	.025.5	Хлеб ржано-пшеничный	3-26
9	11	44	305			105,00

Руководитель

Зав.производством

Калькулятор



Надежкина Н.А.

Дорожкова Н.И.

03 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

5.6	9.9	9.3	150	.020/25/5	Бутерброд с маслом и повидлом	21-97
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	37-33
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	8-02
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
17	27	74	590			71-70

Обед 1 смена(196,07) с7-11лет

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
2.9	3.5	19	119	.200/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	10-54
0.95	0.51	0.45	10	.050/50	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	54-34
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	26-14
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
2.5	0.2	0.57	595	.025.1	Хлеб ржано-пшеничный	3-21
12	12	54	962			124-37

196,07

Обед 2 смена(196,07) с7-11лет

2.9	3.5	19	119	.200/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	10-54
0.95	0.51	0.45	10	.050/50	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	54-34
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	26-14
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
2.5	0.2	0.57	595	.025	Хлеб ржано-пшеничный	3-20
2.3	0.24	14.8	70	.032.6	Хлеб пшеничный	2-99
12	11	54	948			118-57

Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет

4.9	4.5	19.4	142	.180	Снежок 2,5%	39-55
5.76	7.04	46.24	272	.080/шт	Булочка с помидкой	37-95
11	12	66	414			77-50

196,07

Руководитель _____ Набоженкина Н.А.

Зав. производством _____

Калькулятор _____ Дорохова Н.И.



03 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ № 129 ОВЗ (с 7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена (191,50) с 7-11 лет

5.6	9.9	9.3	150	.020/20/5	Бутерброд с маслом и повидлом	20-14
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	37-33
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	8-02
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
17	27	74	590			69-87

Обед 1 смена (191,50) с 7-11 лет

0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	6-13
2.9	3.5	19	119	.200/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	10-54
0.95	0.51	0.45	10	.050/50	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	54-34
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	26-14
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
2.3	0.24	14.8	70	.029.4	Хлеб пшеничный	2-70
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
11	12	60	397			121-63

191,50

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



03 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(217,20) с 12 лет

1.13	2.87	6.67	117	.020/30/5	Бутерброд с маслом и повидлом	23-81
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	37-33
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	8-02
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
14	19	79	595			75-74

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
3.4	4.4	22.1	141	.250/10/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	12-59
1.14	0.61	0.54	12	.060/60	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	65-20
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
2.3	0.24	14.8	70	.025.6	Хлеб пшеничный	2-35
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
12	14	67	453			141-46

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	6-13
3.4	4.4	22.1	141	.250/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	12-59
1.14	0.61	0.54	12	.060/60	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	65-20
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
2.3	0.24	14.8	70	.028.6	Хлеб пшеничный	2-62
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
12	14	67	449			139-70

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

4.9	4.5	19.4	142	.180	Снежок 2,5%	39-55
5.76	7.04	46.24	272	.080/1шт	Булочка с помадкой	37-95
11	12	66	414			77-50

217,20

Руководитель _____ Доржикова Н.А.

Зав.производством _____

Калькулятор _____ Доржикова Н.И.



03 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №129 ОВЗ (с 12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углев	ККал			
Завтрак 1 смена (221,77) с 12 лет						
1.13	2.87	6.67	117	.020/30/5	Бутерброд с маслом и повидлом	23-81
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных"Геркулес"(вязкая) с маслом	37-33
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	8-02
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
14	19	79	595			75-74

Обед 1 смена (221,77) с 12 лет						
0.28	0.05	0.95	6	.025	Помидоры порционные	10-21
3.4	4.4	22.1	141	.250/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	12-59
1.14	0.61	0.54	12	.060/60	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	65-20
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
2.3	0.24	14.8	70	.039.2	Хлеб пшеничный	3-59
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
13	14	71	461			146-03

221,77

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

