

(Меню 7-11 лет школа (осень 2026))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
155	Каша овсяная молочная жидкая 150/5 молоко, крупа овсяные хлопья, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-231, Белки-7, Жиры-9, Угл-29	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
200	Какао с молоком молоко, сахар-песок, какао-порошок	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
40	Батон 40	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	Апельсины	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
Итого за Завтрак		кКал-612, Белки-18, Жиры-24, Угл-75	=
Обед			
80	Салат из моркови 80 морковь очищенная, сахар-песок	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
215	Суп картофельный с бобовыми и гречками со свининой 200/15 картофель очищенный п.ф., хлеб пшеничный, свинина (безкопная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-169, Белки-7, Жиры-4, Угл-30	=
100	Рыба запеченная в омлете (минтай) 100 минтай, яйцо свежескопое, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с, соль	кКал-167, Белки-23, Жиры-7, Угл-3	=
150	Картофельное пюре 150 картофель очищенный п.ф., молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
200	Компот из кураги курага, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-776, Белки-39, Жиры-17, Угл-108	=
Полдник			
100	Булочка Домашняя 100 мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, дрожжи сухие	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-258, Белки-4, Жиры-3, Угл-42	=
Ужин			
60	Кукуруза консервированная 60 капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф., говядина (безкопная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
150	Котлеты рубленые из индейки 90/60 окорок индейки б кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль	кКал-441, Белки-22, Жиры-29, Угл-22	=
150	Рис припущенный 150 крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-209, Белки-4, Жиры-5, Угл-37	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9	=
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-44, Белки-2, Угл-10	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Ужин		кКал-852, Белки-30, Жиры-34, Угл-96	=
Ужин 2			
15	Печенье 15	кКал-90, Белки-1, Жиры-4, Угл-13	=
190	Кефир 190	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-190, Белки-7, Жиры-9, Угл-21	=
Итого за день		кКал-2 688, Белки-98, Жиры-87, Угл-342	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.

(Меню 12-18 лет школа (осень 2026))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
185	Каша овсяная молочная жидкая 180/5 молоко, крупа овсяные хлопья, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-225, Белки-7, Жиры-9, Угл-29	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
15	Сыр 15гр.	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
200	Какао с молоком молоко, сахар-песок, какао-порошок	кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14	=
50	Батон 50	кКал-125, Белки-4, Угл-25	=
150	Апельсины	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
Итого за Завтрак		кКал-637, Белки-20, Жиры-24, Угл-80	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови 100 морковь очищенная, сахар-песок	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
265	Суп картофельный с бобовыми и гречками со свининой 250/15 картофель очищенный п.ф., хлеб пшеничный, свинина (безкопстная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-208, Белки-8, Жиры-4, Угл-32	=
120	Рыба запеченная в омлете (минтай) 120 минтай, яйцо сепическое, молоко, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль	кКал-115, Белки-14, Жиры-5, Угл-3	=
180	Картофельное пюре 180 картофель очищенный п.ф., молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=
200	Компот из кураги курага, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-775, Белки-32, Жиры-16, Угл-112	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Домашняя 100 мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орехи сухие	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
200	Чай с сахаром I сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-258, Белки-4, Жиры-3, Угл-42	=
<u>Ужин</u>			
60	Кукуруза консервированная 60 капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф., говядина (безкопстная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
160	Котлеты рубленые из индейки 100/60 окорошек индейки б.кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль	кКал-441, Белки-23, Жиры-31, Угл-24	=
180	Рис припущенный 180 крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-251, Белки-4, Жиры-6, Угл-44	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9	=
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-44, Белки-2, Угл-10	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Ужин		кКал-894, Белки-31, Жиры-37, Угл-105	=
<u>Ужин 2</u>			
15	Печенье 15	кКал-90, Белки-1, Жиры-4, Угл-13	=
190	Кефир 190	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-190, Белки-7, Жиры-9, Угл-21	=
Итого за день		кКал-2 754, Белки-94, Жиры-89, Угл-360	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.