

(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)
<u>Завтрак</u>			
185	Каша манная молочная жидкая 180/5 молоко, крупа манная, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-232, Белки-7, Жиры-9, Угл-30	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
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	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-633, Белки-20, Жиры-26, Угл-79	=
<u>Обед</u>			
80	Салат из свеклы с изюмом 80 свекла очищенная, изюм, масло растительное, сахар-песок	кКал-76, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
220	Суп крестьянский с крупой, говядиной 200/15/5 говядина (безкостная) кат. а, капуста белокачанная, картофель очищенный п.ф., крупа перловая, морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль	кКал-79, Белки-2, Жиры-3, Угл-10	=
95	Биточки из свинины 95 свинина (безкостная), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное несоленое, соль	кКал-366, Белки-14, Жиры-17, Угл-14	=
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сливочное несоленое, соль	кКал-263, Белки-9, Жиры-5, Угл-49	=
200	Компот из свежих плодов (яблок) яблоки, сахар-песок	кКал-56, Угл-14	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-968, Белки-30, Жиры-26, Угл-128	=
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-292, Белки-6, Жиры-2, Угл-87	=
<u>Ужин</u>			
60	Икра кабачковая 60	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
200	Овощи тушеные с мясом 200 картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-342, Белки-20, Жиры-21, Угл-19	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимон, 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-572, Белки-28, Жиры-28, Угл-52	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Йогурт питьевой	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за Ужин 2		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за день		кКал-2 591, Белки-90, Жиры-87, Угл-353	=

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>			
205	Каша манная молочная жидкая 200/5 молоко, крупа манная, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-258, Белки-8, Жиры-10, Угл-33	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
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	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-682, Белки-22, Жиры-26, Угл-87	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с изюмом 100 свекла очищенная, изюм, масло растительное, сахар-песок	кКал-121, Белки-1, Жиры-6, Угл-16	=
270	Суп крестьянский с крупой, говядиной, сметаной 250/15/5 капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, морковь очищенная, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль	кКал-149, Белки-7, Жиры-7, Угл-14	=
105	Биточки из свинины 105 свинина (безкостная), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-333, Белки-13, Жиры-31, Угл-14	=
180	Каша гречневая рассыпчатая 180 крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-315, Белки-11, Жиры-6, Угл-58	=
200	Компот из свежих плодов (яблок) яблоки, сахар-песок	кКал-56, Угл-14	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-1102, Белки-36, Жиры-50, Угл-142	=
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-292, Белки-6, Жиры-2, Угл-87	=
<u>Ужин</u>			
80	Икра кабачковая 80	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
15	Сыр 15гр.	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
220	Овощи тушеные с мясом 220 картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-376, Белки-22, Жиры-23, Угл-21	=
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-614, Белки-31, Жиры-31, Угл-54	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Йогурт питьевой	кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за Ужин 2		кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7	=
Итого за день		кКал-2816, Белки-101, Жиры-114, Угл-377	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.