

(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 молочная Дружба'150/5 молоко, крупа пшено или фаринное, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-184, Белки-5, Жиры-7, Угл-25	=
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	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Завтрак		кКал-547, Белки-15, Жиры-22, Угл-69	=
Обед			
80	Салат витаминный 80 капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, сахар-песок, масло растительное, соль	кКал-75, Белки-1, Жиры-4, Угл-10	=
220	Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 200/15/5 свежая очищенная, говядина (безкостная) кат. а, картофель очищенный п.ф., капуста белокочанная, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	кКал-108, Белки-4, Жиры-6, Угл-10	=
100	Печень по-строгановски 100 печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-210, Белки-19, Жиры-13, Угл-3	=
150	Макароны изделия отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное несоленое, соль	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-123, Белки-2, Угл-30	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-833, Белки-35, Жиры-27, Угл-111	=
Полдник			
40	Пряники 40	кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Полдник		кКал-198, Белки-2, Жиры-4, Угл-47	=
Ужин			
110	Рыба припущенная (минтай) 90/20. минтай, морковь очищенная, соль, мука пшеничная 1с, масло сливочное несоленое, лук репчатый	кКал-127, Белки-21, Жиры-4, Угл-1	=
155	Картофель отварной с маслом 150/5 картофель очищенный п.ф., масло сливочное несоленое, соль	кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
30	Хлеб пшеничный 30	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
30	Хлеб ржаной 30	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
Итого за Ужин		кКал-439, Белки-28, Жиры-9, Угл-61	=
Ужин 2			
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-2 143, Белки-86, Жиры-67, Угл-295	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производств
вом

Михайлова Т.Е.

Бухгалтер

Жалугина 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)
Завтрак			
185	Каша молочная Дружба 180/5 молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-217, Белки-7, Жиры-8, Угл-30	=
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	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Завтрак		кКал-611, Белки-19, Жиры-23, Угл-79	=
Обед			
120	Салат витаминный 120 капуста белокачанная, морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, соль	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-13	=
270	Борщ с капустой, картофелем, свиной и сметаной 250/15/5 свежая очищенная, свинина (безкостная), капуста белокачанная, картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	кКал-133, Белки-5, Жиры-7, Угл-12	=
120	Печень по-строгановски 120 печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-210, Белки-20, Жиры-13, Угл-3	=
180	Макароны изделия отварные 180 макаронные изделия, масло сливочное несоленое, соль	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-123, Белки-2, Угл-30	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-946, Белки-39, Жиры-30, Угл-127	=
Полдник			
50	Пряники 50	кКал-73, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Полдник		кКал-158, Белки-1, Жиры-1, Угл-34	=
Ужин			
140	Рыба припущенная (минтай) 120/20 минтай, лук репчатый, морковь очищенная, соль, масло сливочное несоленое, мука пшеничная 1с	кКал-120, Белки-24, Жиры-2, Угл-2	=
185	Картофель отварной с маслом 180/5 картофель очищенный п.ф., масло сливочное несоленое, соль	кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, 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-419, Белки-31, Жиры-7, Угл-55	=
Ужин 2			
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-2 260, Белки-96, Жиры-66, Угл-302	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст
вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калужина Н.В.