(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	**Яблоки**	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
	Итого за Завтрак	кКал-618, Белки-18, Жиры-25, Угл-78	=
	Обед		
80	**Салат из моркови 80** *морковь очищенная, сахар-песок*	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
215	**Суп картофельный с бобовыми и гренками со свининой 200/15** *картофель очищенный п ф, хлеб пшеничный, свинина (бескостная), 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 куриное с-1, 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 сахаром1** *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 (бескостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
150	**Котлеты рубленные из индейки 90/60** *окорочек 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-2 694, Белки-98, Жиры-88, Угл-345	=

Директор Князева Е.А. Зав.производством Лишарина 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)
	Завтрак		
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	**Яблоки**	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
	Итого за Завтрак	кКал-643, Белки-20, Жиры-25, Угл-83	=
	Обед		
100	**Салат из моркови 100** морковь очищенная, сахар-песок	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
265	**Суп картофельный с бобовыми и гренками со свининой 250/15** картофель очищенный п ф, хлеб пшеничный, свинина (бескостная), 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 куриное с-1, 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	=
	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 сахаром1** 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 (бескостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
160	**Котлеты рубленные из индейки 100/60** окорочек 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	=
	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-2 760, Белки-94, Жиры-90, Угл-363	=

Директор Князева Е.А. Зав.производством Мишарина Т.Е Бухгалтер Калугина Н.В.