

(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			
200	Суп молочный с крупой (пшено) 200 молоко, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное несоленое, соль	кКал-109, Белки-4, Жиры-4, Угл-15	=
60	Омлет паровой 60 яйцо куриное с-1, молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-98, Белки-6, Жиры-7, Угл-1	=
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар-песок, кофейный напиток	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, 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-468, Белки-17, Жиры-16, Угл-65	=
Обед			
80	Салат из моркови 80 морковь очищенная, сахар-песок	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
220	Суп из овощей с говядиной 200/15/5 картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, капуста белокачанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло растительное, соль	кКал-126, Белки-7, Жиры-7, Угл-9	=
270	Плов из индейки 270 окорочек индейки б.кости и кожи, крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста	кКал-333, Белки-5, Жиры-13, Угл-50	=
200	Компот из изюма изюм, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-122, 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-790, Белки-17, Жиры-20, Угл-126	=
Полдник			
50	Печенье 50	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
55	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15 батон, сыр голландский твердый, масло сливочное несоленое	кКал-129, Белки-4, Жиры-12	=
Итого за Полдник		кКал-352, Белки-6, Жиры-12, Угл-36	=
Ужин			
150	Котлеты рубленые 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	Макароны отварные с овощами 150 макаронные изделия, морковь очищенная, масло сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, томатная паста, соль	кКал-174, Белки-4, Жиры-6, Угл-23	=
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-736, Белки-29, Жиры-35, Угл-71	=
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-2 472, Белки-75, Жиры-88, Угл-305	=

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>			
250	Суп молочный с крупой (пшено) 250 молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-154, Белки-6, Жиры-5, Угл-20	=
60	Омлет паровой 60 яйцо куриное с-1, молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-98, Белки-6, Жиры-7, Угл-1	=
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар-песок, кофейный напиток	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, 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-536, Белки-20, Жиры-16, Угл-75	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови 100 морковь очищенная, сахар-песок	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
265	Суп из овощей с говядиной 250/15 картофель очищенный п.ф., говядина (безжирная) кат. а, капуста белокачанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сливочное несоленое, соль	кКал-96, Белки-2, Жиры-4, Угл-12	=
300	Плов из индейки 300 окорочек индейки б кости и кожи, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, морковь очищенная, томатная паста	кКал-369, Белки-6, Жиры-14, Угл-55	=
200	Компот из изюма изюм, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-122, 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-796, Белки-13, Жиры-18, Угл-134	=
<u>Полдник</u>			
50	Печенье 50	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
55	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15 батон, сыр голландский твердый, масло сливочное несоленое	кКал-129, Белки-4, Жиры-12	=
Итого за Полдник		кКал-352, Белки-6, Жиры-12, Угл-36	=
<u>Ужин</u>			
160	Котлеты рубленые 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	Макаронные отварные с овощами 180 макаронные изделия, морковь очищенная, масло сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, томатная паста, соль	кКал-173, Белки-4, Жиры-6, Угл-23	=
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-735, Белки-30, Жиры-37, Угл-73	=
<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-2 545, Белки-75, Жиры-88, Угл-325	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст
вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.