(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		
185	**Каша манная молочная жидкая 180/5** молоко, крупа манная, масло сладко-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	**Фрукты 150**	кКал-64, Белки-1, Угл-15	=
	Итого за Завтрак	кКал-626, Белки-20, Жиры-25, Угл-79	=
	Обед		
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 (бескостная) кат. а, капуста белокочанная, 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 (бескостная), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-366, Белки-14, Жиры-17, Угл-14	=
150	**Каша гречневая рассыпчатая 150** крупа гречневая, масло сладко-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	=
	Полдник		
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	=
	Ужин		
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 (бескостная) 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, 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-572, Белки-28, Жиры-28, Угл-52	=
	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-2 584, Белки-90, Жиры-86, Угл-353	=

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

07.11.2026

(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		
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	**Фрукты 150**	кКал-64, Белки-1, Угл-15	=
	Итого за Завтрак	кКал-675, Белки-22, Жиры-25, Угл-87	=
	Обед		
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 (бескостная) 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 (бескостная), 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-1 102, Белки-36, Жиры-50, Угл-142	=
	Полдник		
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	=
	Ужин		
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 (бескостная) 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	=
	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-2 809, Белки-101, Жиры-113, Угл-377	=

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