

## (Меню 7-11 лет школа (осень 2026))

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                               |
| 155                     | <b>Каша ячневая молочная жидкая 150/5</b><br><small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>                                                                                                             | кКал-190, Белки-6, Жиры-5, Угл-30                                              | =                             |
| 40                      | <b>Яйца вареные.</b>                                                                                                                                                                                                                        | кКал-59, Белки-5, Жиры-4                                                       | =                             |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                      | кКал-66, Жиры-7                                                                | =                             |
| 10                      | <b>Сыр 10гр.</b>                                                                                                                                                                                                                            | кКал-45, Белки-3, Жиры-3                                                       | =                             |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на молоке</b><br><small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                                                                                                   | кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14                                               | =                             |
| 40                      | <b>Батон 40</b>                                                                                                                                                                                                                             | кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20                                              | =                             |
| 150                     | <b>Апельсины</b>                                                                                                                                                                                                                            | кКал-65, Белки-1, Угл-12                                                       | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-615, Белки-21, Жиры-23, Угл-76                                            | =                             |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                               |
| 80                      | <b>Салат из моркови 80</b><br><small>морковь очищенная, сахар-песок</small>                                                                                                                                                                 | кКал-81, Белки-1, Угл-11                                                       | =                             |
| 220                     | <b>Суп из овощей со свиной и сметаной 200/15/5</b><br><small>картофель очищенный п.ф., свинина (безкостная), капуста белокачанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло растительное, соль</small> | кКал-126, Белки-7, Жиры-7, Угл-9                                               | =                             |
| 90                      | <b>Шницель рыбный натуральный (минтай) 90</b><br><small>минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль</small>                                                                               | кКал-166, Белки-13, Жиры-9, Угл-8                                              | =                             |
| 150                     | <b>Картофельное пюре 150</b><br><small>картофель очищенный п.ф., молоко, масло сливочное несоленое, соль</small>                                                                                                                            | кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22                                              | =                             |
| 200                     | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><small>шиповник сухой, сахар-песок</small>                                                                                                                                                            | кКал-88, Белки-1, Угл-20                                                       | =                             |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный 40</b>                                                                                                                                                                                                                    | кКал-89, Белки-3, Угл-19                                                       | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                       | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                        | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-746, Белки-29, Жиры-22, Угл-96                                            | =                             |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                               |
| 100                     | <b>Булочка Домашняя 100</b><br><small>мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орехи сухие</small>                                                                                                       | кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33                                              | =                             |
| 200                     | <b>Чай с молоком</b><br><small>молоко, сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                             | кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17                                               | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-309, Белки-6, Жиры-5, Угл-50                                              | =                             |
| <b>Ужин</b>             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                               |
| 270                     | <b>Плов из индейки 270</b><br><small>окорочек индейки б.кости и кожи, крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>                                                                            | кКал-333, Белки-5, Жиры-13, Угл-50                                             | =                             |
| 200                     | <b>Чай с сахаром 1</b><br><small>сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                                   | кКал-35, Угл-9                                                                 | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный 20</b>                                                                                                                                                                                                                    | кКал-44, Белки-2, Угл-10                                                       | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                       | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                        | =                             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-451, Белки-8, Жиры-13, Угл-76                                             | =                             |
| <b>Ужин 2</b>           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                               |
| 200                     | <b>Йогурт питьевой</b>                                                                                                                                                                                                                      | кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7                                               | =                             |
| <b>Итого за Ужин 2</b>  |                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7                                               | =                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-2 247, Белки-70, Жиры-68, 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                               |
| 155                     | <b>Каша ячневая молочная жидкая 150/5</b><br><small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>                                                                                                            | кКал-190, Белки-6, Жиры-5, Угл-30                                              | =                             |
| 40                      | <b>Яйца вареные.</b>                                                                                                                                                                                                                       | кКал-59, Белки-5, Жиры-4                                                       | =                             |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                     | кКал-66, Жиры-7                                                                | =                             |
| 15                      | <b>Сыр 15гр.</b>                                                                                                                                                                                                                           | кКал-53, Белки-4, Жиры-4                                                       | =                             |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на молоке</b><br><small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                                                                                                  | кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14                                               | =                             |
| 50                      | <b>Батон 50</b>                                                                                                                                                                                                                            | кКал-125, Белки-4, Угл-25                                                      | =                             |
| 150                     | <b>Апельсины</b>                                                                                                                                                                                                                           | кКал-65, Белки-1, Угл-12                                                       | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-646, Белки-23, Жиры-23, Угл-81                                            | =                             |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                               |
| 100                     | <b>Салат из моркови 100</b><br><small>морковь очищенная, сахар-песок</small>                                                                                                                                                               | кКал-81, Белки-1, Угл-11                                                       | =                             |
| 220                     | <b>Суп из овощей со свиной и сметаной 200/15/5</b><br><small>картофель очищенный п.ф., свинина (безкопная), капуста белокачанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло растительное, соль</small> | кКал-126, Белки-7, Жиры-7, Угл-9                                               | =                             |
| 100                     | <b>Шницель рыбный натуральный (минтай) 100</b><br><small>минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль</small>                                                                             | кКал-184, Белки-14, Жиры-10, Угл-8                                             | =                             |
| 180                     | <b>Картофельное пюре 180</b><br><small>картофель очищенный п.ф., молоко, масло сливочное несоленое, соль</small>                                                                                                                           | кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24                                              | =                             |
| 200                     | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><small>шиповник сухой, сахар-песок</small>                                                                                                                                                           | кКал-88, Белки-1, Угл-20                                                       | =                             |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный 40</b>                                                                                                                                                                                                                   | кКал-89, Белки-3, Угл-19                                                       | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                      | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                        | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-776, Белки-31, Жиры-24, Угл-98                                            | =                             |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                               |
| 100                     | <b>Булочка Домашняя 100</b><br><small>мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орехи сухие</small>                                                                                                      | кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33                                              | =                             |
| 200                     | <b>Чай с молоком</b><br><small>молоко, сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                            | кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17                                               | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-309, Белки-6, Жиры-5, Угл-50                                              | =                             |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                               |
| 270                     | <b>Плов из индейки 270</b><br><small>окорочек индейки б. кости и кожи, крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>                                                                          | кКал-333, Белки-5, Жиры-13, Угл-50                                             | =                             |
| 200                     | <b>Чай с сахаром 1</b><br><small>сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                                  | кКал-35, Угл-9                                                                 | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный 20</b>                                                                                                                                                                                                                   | кКал-44, Белки-2, Угл-10                                                       | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                      | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                        | =                             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-451, Белки-8, Жиры-13, Угл-76                                             | =                             |
| <b><u>Ужин 2</u></b>    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                               |
| 200                     | <b>Йогурт питьевой</b>                                                                                                                                                                                                                     | кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7                                               | =                             |
| <b>Итого за Ужин 2</b>  |                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-126, Белки-6, Жиры-5, Угл-7                                               | =                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-2 308, Белки-74, Жиры-70, Угл-312                                         | =                             |

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.