(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 сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-109, Белки-4, Жиры-4, Угл-15	=
60	**Омлет паровой 60** *яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-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	**Фрукты 150**	кКал-64, Белки-1, Угл-15	=
	Итого за Завтрак	кКал-461, Белки-17, Жиры-15, 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 (бескостная) кат. а, капуста белокочанная, 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 сахаром1** *сахар-песок, чай*	кКал-35, Угл-9	=
55	**Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15** *батон, сыр голландский твёрдый, масло сладко-сливочное несоленое*	кКал-129, Белки-4, Жиры-12	=
	Итого за Полдник	кКал-352, Белки-6, Жиры-12, Угл-36	=
	Ужин		
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	**Макароны отварные с овощами 150** *макаронные изделия, морковь очищенная, масло сладко-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-2 465, Белки-75, Жиры-87, Угл-305	=

Директор Князева Е.А. Зав.производством 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)
	Завтрак		
250	**Суп молочный с крупой (пшено) 250** *молоко, крупа пшено шлифованное, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль*	кКал-154, Белки-6, Жиры-5, Угл-20	=
60	**Омлет паровой 60** *яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-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	**Фрукты 150**	кКал-64, Белки-1, Угл-15	=
	Итого за Завтрак	кКал-529, Белки-20, Жиры-15, Угл-75	=
	Обед		
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 (бескостная) кат. а, капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-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	=
	Полдник		
50	**Печенье 50**	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	**Чай с сахаром1** *сахар-песок, чай*	кКал-35, Угл-9	=
55	**Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15** *батон, сыр голландский твёрдый, масло сладко-сливочное несоленое*	кКал-129, Белки-4, Жиры-12	=
	Итого за Полдник	кКал-352, Белки-6, Жиры-12, Угл-36	=
	Ужин		
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	**Макароны отварные с овощами 180** *макаронные изделия, морковь очищенная, масло сладко-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	=
	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-2 538, Белки-75, Жиры-87, Угл-325	=

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