

(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)
<u>Завтрак</u>			
200	Омлет с зеленым горошком яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сливочное несоленое, соль	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
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-594, Белки-29, Жиры-29, Угл-54	=
<u>Обед</u>			
80	Салат из белокочанной капусты 80 капуста белокочанная, морковь очищенная, сахар-песок, масло растительное, кислота лимонная, соль	кКал-76, Белки-2, Жиры-2, Угл-11	=
220	Уха рыбацкая 200/20 картофель очищенный п.ф., горбуша, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-93, Белки-5, Жиры-3, Угл-11	=
200	Жаркое по-домашнему с говядиной 200 картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	кКал-346, Белки-15, Жиры-20, Угл-20	=
200	Кисель витаминизированный	кКал-85, Угл-22	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-728, Белки-26, Жиры-25, Угл-90	=
<u>Полдник</u>			
100	Вафли	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	Чай с сахаром I сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-235, Белки-5, Жиры-2, Угл-76	=
Итого за день		кКал-1 557, Белки-60, Жиры-56, Угл-220	=

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>			
200	Омлет с зеленым горошком яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сливочное-сливочное несоленое, соль	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
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-625, Белки-31, Жиры-29, Угл-59	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокачанной капусты 100 капуста белокачанная, морковь очищенная, сахар-песок, масло растительное, соль, кислота лимонная	кКал-76, Белки-2, Жиры-3, Угл-11	=
270	Уха рыбацкая 250/20 картофель очищенный п.ф., горбуша, лук репчатый, масло сливочное-сливочное несоленое, соль	кКал-116, Белки-6, Жиры-4, Угл-13	=
235	Жаркое по-домашнему с говядиной 235 картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	кКал-380, Белки-23, Жиры-22, Угл-24	=
200	Кисель витаминизированный	кКал-85, Угл-22	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-785, Белки-35, Жиры-29, Угл-96	=
<u>Полдник</u>			
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
100	Вафли	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
Итого за Полдник		кКал-235, Белки-5, Жиры-2, Угл-76	=
Итого за день		кКал-1 645, Белки-71, Жиры-60, Угл-231	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст
вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.