(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		
155	**Каша молочная Дружба'150/5** молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-184, Белки-5, Жиры-7, Угл-25	=
10	**Масло сливочное**	кКал-66, Жиры-7	=
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	=
100	**Фрукты 100**	кКал-43, Угл-10	=
	Итого за Завтрак	кКал-543, Белки-15, Жиры-22, Угл-69	=
	Обед		
80	**Салат витаминный 80** капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, сахар-песок, масло растительное, соль	кКал-75, Белки-1, Жиры-4, Угл-10	=
220	**Борщ с капустой, картофелем, свининой и сметаной 200/15/5** свекла очищенная, свинина (бескостная), картофель очищенный п ф, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	кКал-108, Белки-4, Жиры-6, Угл-10	=
100	**Печень по-строгановски 100** печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-210, Белки-19, Жиры-13, Угл-3	=
150	**Макароны изделия отварные 150** макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
200	**Компот из смеси сухофруктов** сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-123, Белки-2, 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-833, Белки-35, Жиры-27, Угл-111	=
	Полдник		
40	**Пряники 40**	кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28	=
200	**Чай с лимоном и сахаром** сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9	=
100	**Фрукты 100**	кКал-43, Угл-10	=
	Итого за Полдник	кКал-194, Белки-2, Жиры-4, Угл-47	=
	Ужин		
110	**Рыба припущенная (минтай) 90/20.** минтай, морковь очищенная, соль, мука пшеничная 1с, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый	кКал-127, Белки-21, Жиры-4, Угл-1	=
155	**Картофель отварной с маслом 150/5** картофель очищенный п ф, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23	=
200	**Чай с сахаром1** сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
30	**Хлеб пшеничный 30**	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
30	**Хлеб ржаной 30**	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
	Итого за Ужин	кКал-439, Белки-28, Жиры-9, Угл-61	=
	Ужин 2		
200	**Снежок**	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за Ужин 2	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за день	кКал-2 109, Белки-86, Жиры-67, Угл-296	=

Директор Князева Е.А. Зав.производством Машарина 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		
185	**Каша молочная Дружба'180/5** *молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль*	кКал-217, Белки-7, Жиры-8, Угл-30	=
10	**Масло сливочное**	кКал-66, Жиры-7	=
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	=
100	**Фрукты 100**	кКал-43, Угл-10	=
	Итого за Завтрак	кКал-607, Белки-19, Жиры-23, Угл-79	=
	Обед		
120	**Салат витаминный 120** *капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, соль*	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-13	=
270	**Борщ с капустой, картофелем, свининой и сметаной 250/15/5** *свекла очищенная, свинина (бескостная), капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная*	кКал-133, Белки-5, Жиры-7, Угл-12	=
120	**Печень по-строгановски 120** *печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль*	кКал-210, Белки-20, Жиры-13, Угл-3	=
180	**Макароны изделия отварные 180** *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
200	**Компот из смеси сухофруктов** *сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная*	кКал-123, Белки-2, 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-946, Белки-39, Жиры-30, Угл-127	=
	Полдник		
50	**Пряники 50**	кКал-73, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
200	**Чай с лимоном и сахаром** *сахар-песок, лимоны, чай*	кКал-38, Угл-9	=
100	**Фрукты 100**	кКал-43, Угл-10	=
	Итого за Полдник	кКал-154, Белки-1, Жиры-1, Угл-34	=
	Ужин		
140	**Рыба припущенная (минтай) 120/20** *минтай, лук репчатый, морковь очищенная, соль, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с*	кКал-120, Белки-24, Жиры-2, Угл-2	=
185	**Картофель отварной с маслом 180/5** *картофель очищенный п ф, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27	=
200	**Чай с сахаром1** *сахар-песок, чай*	кКал-35, 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-419, Белки-31, Жиры-7, Угл-55	=
	Ужин 2		
200	**Снежок**	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за Ужин 2	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за день	кКал-2 226, Белки-96, Жиры-66, Угл-303	=

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