(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		
205	**Каша гречневая молочная жидкая 200/5** молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-259, Белки-9, Жиры-9, Угл-35	=
55	**Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15** батон, сыр голландский твёрдый, масло сладко-сливочное несоленое	кКал-129, Белки-4, Жиры-12	=
40	**Яйца вареные.**	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
200	**Кофейный напиток на молоке** молоко, сахар-песок, кофейный напиток	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	**Апельсины**	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
	Итого за Завтрак	кКал-600, Белки-22, Жиры-28, Угл-61	=
	Обед		
100	**Салат из свежих огурцов 100** огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	кКал-43, Белки-1, Жиры-3, Угл-4	=
215	**Суп картофельный с макаронами и курицей 200/15** картофель очищенный п ф, бройлер- цыпленок 1 категории, лук репчатый, макаронные изделия, морковь очищенная, масло растительное, соль	кКал-189, Белки-10, Жиры-7, Угл-16	=
110	**Кнели куриные с рисом 110** бройлер- цыпленок 1 категории, молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-255, Белки-19, Жиры-16, Угл-8	=
150	**Капуста тушеная 150** капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, томатная паста, морковь очищенная, мука пшеничная 1с, соль	кКал-116, Белки-3, Жиры-5, Угл-14	=
180	**Напиток лимонный** сахар-песок, лимоны	кКал-40, Угл-10	=
40	**Хлеб пшеничный 40**	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	**Хлеб ржаной 20**	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
	Итого за Обед	кКал-771, Белки-37, Жиры-31, Угл-78	=
	Полдник		
100	**Булочка ванильная 100** мука пшеничная 1с, сахар-песок, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, дрожжи сухие, ванилин	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	**Молоко кипяченое**	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за Полдник	кКал-145, Белки-6, Жиры-8, Угл-11	=
	Ужин		
60	**Овощи натуральные соленые (томаты) 60**	кКал-8, Угл-1	=
230	**Запеканка картофельная с мясом 225/5** картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, сухари панировочные, соль	кКал-476, Белки-27, Жиры-28, Угл-24	=
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-602, Белки-30, Жиры-28, Угл-51	=
	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-2 244, Белки-101, Жиры-100, Угл-208	=

И.о.директора Султанова Е.С. Зав.производст 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		
255	**Каша гречневая молочная жидкая 250/5** *молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-259, Белки-9, Жиры-9, Угл-35	=
40	**Яйца вареные.**	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
65	**Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15** *батон, сыр голландский твёрдый, масло сладко-сливочное несоленое*	кКал-146, Белки-5, Жиры-7, Угл-15	=
200	**Кофейный напиток на молоке** *молоко, сахар-песок, кофейный напиток*	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	**Апельсины**	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
	Итого за Завтрак	кКал-617, Белки-23, Жиры-23, Угл-76	=
	Обед		
120	**Салат из свежих огурцов 120** *огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль*	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-5	=
280	**Суп картофельный с макаронами и курицей 250/30** *бройлер- цыпленок 1 категории, картофель очищенный п ф, макаронные изделия, морковь очищенная, лук репчатый, соль*	кКал-314, Белки-19, Жиры-17, Угл-20	=
120	**Кнели куриные с рисом 120** *бройлер- цыпленок 1 категории, молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-309, Белки-21, Жиры-18, Угл-7	=
180	**Капуста тушеная 180** *капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, томатная паста, морковь очищенная, мука пшеничная 1с, соль*	кКал-140, Белки-4, Жиры-5, Угл-17	=
180	**Напиток лимонный** *сахар-песок, лимоны*	кКал-40, Угл-10	=
40	**Хлеб пшеничный 40**	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	**Хлеб ржаной 20**	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
	Итого за Обед	кКал-983, Белки-49, Жиры-43, Угл-85	=
	Полдник		
100	**Булочка ванильная 100** *мука пшеничная 1с, сахар-песок, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, дрожжи сухие, ванилин*	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	**Молоко кипяченое**	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за Полдник	кКал-145, Белки-6, Жиры-8, Угл-11	=
	Ужин		
60	**Овощи натуральные соленые (томаты) 60**	кКал-8, Угл-1	=
230	**Запеканка картофельная с мясом 225/5** *картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, сухари панировочные, соль*	кКал-476, Белки-27, Жиры-28, Угл-24	=
200	**Чай с сахаром1** *сахар-песок, чай*	кКал-35, Угл-9	=
20	**Хлеб пшеничный 20**	кКал-44, Белки-2, Угл-10	=
30	**Хлеб ржаной 30**	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
	Итого за Ужин	кКал-626, Белки-31, Жиры-28, Угл-58	=
	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-2 497, Белки-115, Жиры-107, Угл-237	=

И.о.директора Султанова Е.С. Зав.производством Мишарина Т.Е Бухгалтер Калугина Н.В.