# (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 пшенная молочная жидкая 150/5**<br>*молоко, крупа пшено шлифованное, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль* | кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37 | = |
| 10 | **Масло сливочное** | кКал-66, Жиры-7 | = |
| 200 | **Кофейный напиток на молоке**<br>*молоко, сахар-песок, кофейный напиток* | кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14 | = |
| 40 | **Батон 40** | кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20 | = |
| 100 | **Яблоки** | кКал-47, Угл-10 | = |
| | **Итого за Завтрак** | кКал-555, Белки-13, Жиры-19, Угл-81 | = |
| | *Обед* | | |
| 80 | **Салат из свеклы с сыром и чесноком 80**<br>*свекла очищенная, сыр голландский твёрый, масло растительное, чеснок* | кКал-106, Белки-4, Жиры-8, Угл-6 | = |
| 220 | **Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной 200/15/5**<br>*капуста белокочанная, говядина (бескостная) кат. а, картофель очищенный п ф, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, соль* | кКал-84, Белки-2, Жиры-5, Угл-8 | = |
| 200 | **Плов из свинины 200**<br>*свинина (бескостная), крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль* | кКал-544, Белки-16, Жиры-38, Угл-35 | = |
| 200 | **Компот из изюма**<br>*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-984, Белки-26, Жиры-51, Угл-105 | = |
| | *Полдник* | | |
| 40 | **Печенье 40** | кКал-188, Белки-2, Угл-27 | = |
| 200 | **Чай с сахаром1**<br>*сахар-песок, чай* | кКал-35, Угл-9 | = |
| 100 | **Яблоки** | кКал-47, Угл-10 | = |
| | **Итого за Полдник** | кКал-270, Белки-2, Угл-46 | = |
| | *Ужин* | | |
| 60 | **Овощи натуральные соленые (порциями) 60** | кКал-8, Угл-1 | = |
| 90 | **Шницель рыбный натуральный (минтай) 90**<br>*минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль* | кКал-166, Белки-13, Жиры-9, Угл-8 | = |
| 155 | **Картофель отварной с маслом 150/5**<br>*картофель очищенный п ф, масло сладко-сливочное несоленое, соль* | кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23 | = |
| 200 | **Чай с лимоном и сахаром**<br>*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-446, Белки-19, Жиры-14, Угл-58 | = |
| | *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-2 355, Белки-66, Жиры-89, Угл-298 | = |

И.о.директора Султанова Е.С. 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* | | |
| 205 | Каша пшенная молочная жидкая 200/5<br>*молоко, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль* | кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37 | = |
| 10 | Масло сливочное | кКал-66, Жиры-7 | = |
| 200 | Кофейный напиток на молоке<br>*молоко, сахар-песок, кофейный напиток* | кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14 | = |
| 40 | Батон 40 | кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20 | = |
| 100 | Яблоки | кКал-47, Угл-10 | = |
| | **Итого за Завтрак** | кКал-555, Белки-13, Жиры-19, Угл-81 | = |
| | *Обед* | | |
| 100 | Салат из свеклы с сыром и чесноком 100<br>*свекла очищенная, сыр голландский твёрый, масло растительное, чеснок, соль* | кКал-138, Белки-5, Жиры-9, Угл-8 | = |
| 270 | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной 250/15/5<br>*капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль* | кКал-128, Белки-7, Жиры-7, Угл-9 | = |
| 200 | Плов из свинины 200<br>*свинина (бескостная), крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль* | кКал-544, Белки-16, Жиры-38, Угл-35 | = |
| 200 | Компот из изюма<br>*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-1 060, Белки-32, Жиры-54, Угл-108 | = |
| | *Полдник* | | |
| 50 | Печенье 50 | кКал-188, Белки-2, Угл-27 | = |
| 200 | Чай с сахаром1<br>*сахар-песок, чай* | кКал-35, Угл-9 | = |
| 100 | Яблоки | кКал-47, Угл-10 | = |
| | **Итого за Полдник** | кКал-270, Белки-2, Угл-46 | = |
| | *Ужин* | | |
| 60 | Овощи натуральные соленые (порциями) 60 | кКал-8, Угл-1 | = |
| 100 | Шницель рыбный натуральный (минтай) 100<br>*минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль* | кКал-184, Белки-14, Жиры-10, Угл-8 | = |
| 185 | Картофель отварной с маслом 180/5<br>*картофель очищенный п ф, масло сладко-сливочное несоленое, соль* | кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27 | = |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром<br>*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-494, Белки-21, Жиры-15, Угл-62 | = |
| | *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-2 479, Белки-74, Жиры-93, Угл-305 | = |

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