(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		
180	**Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/30** творог 9 % жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо куриное с-1, соль	кКал-470, Белки-28, Жиры-22, Угл-40	=
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	=
150	**Бананы**	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
	Итого за Завтрак	кКал-930, Белки-40, Жиры-38, Угл-106	=
	Обед		
80	**Салат из свежих помидоров и огурцов 80** помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	кКал-39, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
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	=
155	**Пюре из бобовых с маслом 155** горох колотый, масло слад ко-сливочное несоленое, соль	кКал-251, Белки-13, Жиры-7, Угл-34	=
115	**Суфле из кур с рисом** бройлер- цыпленок 1 категории, яйцо куриное с-1, масло слад ко-сливочное несоленое, крупа рисовая, сыр голландский твёрдый	кКал-308, Белки-15, Жиры-25, Угл-5	=
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-1 038, Белки-45, Жиры-42, Угл-114	=
	Полдник		
100	**Ватрушка с повидлом 100** мука пшеничная 1с, повидло, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло растительное, дрожжи сухие, соль	кКал-296, Белки-6, Жиры-4, Угл-58	=
200	**Чай с молоком** молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
	Итого за Полдник	кКал-382, Белки-8, Жиры-6, Угл-75	=
	Ужин		
80	**Икра кабачковая 80**	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
140	**Гуляш (свинина) 140** свинина (бескостная), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-433, Белки-15, Жиры-39, Угл-4	=
150	**Каша гречневая рассыпчатая 150** крупа гречневая, масло слад ко-сливочное несоленое, соль	кКал-263, Белки-9, Жиры-5, Угл-49	=
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-878, Белки-29, Жиры-48, Угл-86	=
	Ужин 2		
15	**Печенье 15**	кКал-90, Белки-1, Жиры-4, Угл-13	=
190	**Кефир 190**	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за Ужин 2	кКал-190, Белки-7, Жиры-9, Угл-21	=
	Итого за день	кКал-3 418, Белки-129, Жиры-143, Угл-402	=

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

17.11.2026

(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		
220	**Запеканка из творога с молоком сгущенным 180/40** творог 9 % жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо куриное с-1, соль	кКал-576, Белки-34, Жиры-27, Угл-51	=
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	=
150	**Бананы**	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
	Итого за Завтрак	кКал-1 067, Белки-48, Жиры-43, Угл-122	=
	Обед		
120	**Салат из свежих помидоров и огурцов 120** помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	кКал-59, Белки-1, Жиры-4, 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	=
185	**Пюре из бобовых с маслом 185** горох колотый, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-300, Белки-16, Жиры-8, Угл-41	=
115	**Суфле из кур с рисом** бройлер- цыпленок 1 категории, яйцо куриное с-1, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, сыр голландский твёрдый	кКал-308, Белки-15, Жиры-25, Угл-5	=
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-1 232, Белки-57, Жиры-54, Угл-127	=
	Полдник		
100	**Ватрушка с повидлом 100** мука пшеничная 1с, повидло, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло растительное, дрожжи сухие, соль	кКал-296, Белки-6, Жиры-4, Угл-58	=
200	**Чай с молоком** молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
	Итого за Полдник	кКал-382, Белки-8, Жиры-6, Угл-75	=
	Ужин		
80	**Икра кабачковая 80**	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
150	**Гуляш (свинина) 150** свинина (бескостная), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-464, Белки-16, Жиры-42, Угл-4	=
180	**Каша гречневая рассыпчатая 180** крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-315, Белки-11, Жиры-6, Угл-58	=
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-961, Белки-32, Жиры-52, Угл-95	=
	Ужин 2		
20	**Печенье**	кКал-90, Белки-1, Жиры-4, Угл-13	=
190	**Кефир 190**	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за Ужин 2	кКал-190, Белки-7, Жиры-9, Угл-21	=
	Итого за день	кКал-3 832, Белки-152, Жиры-164, Угл-440	=

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