(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 рисовая молочная жидкая 150/5** молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-172, Белки-4, Жиры-6, Угл-24	=
60	**Омлет натуральный 60** яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-97, Белки-5, Жиры-8, Угл-1	=
10	**Масло сливочное**	кКал-66, Жиры-7	=
200	**Кофейный напиток на молоке** молоко, сахар-песок, кофейный напиток	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, 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-669, Белки-17, Жиры-26, Угл-91	=
	Обед		
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	**Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 200/15/5** окорочек индейки б кости и кожи, свекла очищенная, 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	**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-796, Белки-34, Жиры-25, Угл-104	=
	Полдник		
100	**Шанежка наливная** мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, орожжи сухие, соль	кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33	=
200	**Молоко кипяченое**	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за Полдник	кКал-337, Белки-11, Жиры-13, Угл-41	=
	Ужин		
90	**Зразы Школьные'90** говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное с-1, сухари панировочные, масло растительное, соль	кКал-212, Белки-11, Жиры-16, Угл-11	=
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	=
20	**Хлеб пшеничный 30**	кКал-42, Белки-2, Угл-9	=
20	**Хлеб ржаной 30**	кКал-42, Белки-1, Угл-9	=
	Итого за Ужин	кКал-482, Белки-17, Жиры-21, Угл-61	=
	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-2 410, Белки-85, Жиры-90, Угл-304	=

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		
185	**Каша рисовая молочная жидкая 180/5** молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-206, Белки-5, Жиры-7, Угл-28	=
60	**Омлет натуральный 60** яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-97, Белки-5, Жиры-8, Угл-1	=
10	**Масло сливочное**	кКал-66, Жиры-7	=
200	**Кофейный напиток на молоке** молоко, сахар-песок, кофейный напиток	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, 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-726, Белки-19, Жиры-26, Угл-100	=
	Обед		
100	**Салат из белокочанной капусты 100** капуста белокочанная, морковь очищенная, сахар-песок, масло растительное, соль, кислота лимонная	кКал-76, Белки-2, Жиры-3, Угл-11	=
270	**Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5** свекла очищенная, окорочек индейки б кости и кожи, 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	**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-872, Белки-37, Жиры-28, Угл-117	=
	Полдник		
100	**Шанежка наливная** мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи сухие, соль	кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33	=
200	**Молоко кипяченое**	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
	Итого за Полдник	кКал-337, Белки-11, Жиры-13, Угл-41	=
	Ужин		
100	**Зразы Школьные'100** говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, сухари панировочные, масло растительное, соль	кКал-235, Белки-12, Жиры-13, Угл-12	=
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-534, Белки-19, Жиры-18, Угл-65	=
	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-2 595, Белки-92, Жиры-90, Угл-330	=

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