(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 ячневая молочная жидкая 150/5** молоко, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-190, Белки-6, Жиры-5, Угл-30	=
60	**Омлет с сыром запеченый 60** яйцо куриное с-1, молоко, сыр голландский твёрдый, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-112, Белки-7, Жиры-9, 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	**Апельсины**	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
	Итого за Завтрак	кКал-623, Белки-20, Жиры-25, Угл-77	=
	Обед		
220	**Рассольник ленинградский с индейкой, сметаной 200/15/5** картофель очищенный п ф, окорочек индейки б кости и кожи, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-91, Белки-2, Жиры-3, Угл-13	=
90	**Шницель натуральный рубленный (свинина) 90.** свинина (бескостная), сухари панировочные, масло растительное, яйцо куриное с-1	кКал-446, Белки-15, Жиры-52, Угл-8	=
150	**Макароны изделия отварные 150** макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
200	**Напиток из плодов шиповника** шиповник сухой, сахар-песок	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
40	**Хлеб пшеничный 40**	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	**Хлеб ржаной 20**	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
	Итого за Обед	кКал-942, Белки-27, Жиры-59, Угл-99	=
	Полдник		
100	**Пряники 100**	кКал-280, Белки-5, Жиры-10, Угл-70	=
200	**Чай с сахаром1** сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
	Итого за Полдник	кКал-315, Белки-5, Жиры-10, Угл-79	=
	Ужин		
140	**Тефтели из свинины 90/50** свинина (бескостная), лук репчатый, молоко, сметана 15%, хлеб пшеничный, мука пшеничная 1с, масло растительное, соль	кКал-372, Белки-20, Жиры-23, Угл-19	=
150	**Картофельное пюре 150** картофель очищенный п ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
200	**Чай с лимоном и сахаром** 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-650, Белки-26, Жиры-29, Угл-67	=
	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-2 656, Белки-84, Жиры-128, Угл-329	=

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 ячневая молочная жидкая 200/5** молоко, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-253, Белки-7, Жиры-7, Угл-40	=
60	**Омлет с сыром запеченый 60** яйцо куриное с-1, молоко, сыр голландский твёрдый, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-112, Белки-7, Жиры-9, 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	**Апельсины**	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
	Итого за Завтрак	кКал-709, Белки-22, Жиры-26, Угл-92	=
	Обед		
270	**Рассольник ленинградский с индейкой, сметаной 250/15/5** картофель очищенный п ф, окорочек индейки б кости и кожи, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-156, Белки-2, Жиры-8, Угл-17	=
100	**Шницель натуральный рубленный (свинина) 100.** свинина (бескостная), сухари панировочные, масло растительное, яйцо куриное с-1	кКал-496, Белки-17, Жиры-58, Угл-9	=
180	**Макароны изделия отварные 180** макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
200	**Напиток из плодов шиповника** шиповник сухой, сахар-песок	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
40	**Хлеб пшеничный 40**	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	**Хлеб ржаной 20**	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
	Итого за Обед	кКал-1 108, Белки-30, Жиры-71, Угл-115	=
	Полдник		
100	**Пряники 100**	кКал-280, Белки-5, Жиры-10, Угл-70	=
200	**Чай с сахаром1** сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
	Итого за Полдник	кКал-315, Белки-5, Жиры-10, Угл-79	=
	Ужин		
150	**Тефтели из свинины 100/50** свинина (бескостная), лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный, сметана 15%, мука пшеничная 1с, масло растительное, соль	кКал-413, Белки-22, Жиры-26, Угл-21	=
180	**Картофельное пюре 180** картофель очищенный п ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=
200	**Чай с лимоном и сахаром** 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-703, Белки-29, Жиры-33, Угл-71	=
	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-2 961, Белки-92, Жиры-145, Угл-364	=

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