(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	**Чай с лимоном и сахаром** *сахар-песок, лимоны, чай*	кКал-38, Угл-9	=
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-865, Белки-36, Жиры-34, Угл-101	=
	Обед		
60	**Сельдь (филе) с луком 60** *филе сельди с-с, лук репчатый, масло растительное*	кКал-139, Белки-5, Жиры-12, Угл-2	=
215	**Суп картофельный с бобовыми и гренками со свининой 200/15** *картофель очищенный п ф, хлеб пшеничный, свинина (бескостная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль*	кКал-169, Белки-7, Жиры-4, Угл-30	=
90	**Котлеты рубленные из птицы 90** *филе грудок куриное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-236, Белки-14, Жиры-15, Угл-12	=
150	**Макароны изделия отварные 150** *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
200	**Компот из кураги** *курага, сахар-песок, кислота лимонная*	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	**Хлеб пшеничный 40**	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	**Хлеб ржаной 20**	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
	Итого за Обед	кКал-935, Белки-36, Жиры-35, Угл-118	=
	Полдник		
100	**Булочка Российская 100** *мука пшеничная 1с, сахар-песок, молоко, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, дрожжи сухие, ванилин*	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	**Сок фруктовый**	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
	Итого за Полдник	кКал-137, Белки-2, Жиры-3, Угл-23	=
	Ужин		
60	**Горошек зеленый отварной 60** *горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое*	кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4	=
230	**Овощи тушеные с мясом (свинина) 230** *картофель очищенный п ф, свинина (бескостная), морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль*	кКал-429, Белки-22, Жиры-27, Угл-23	=
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-589, Белки-27, Жиры-28, Угл-53	=
	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-2 716, Белки-108, Жиры-109, Угл-316	=

Директор Князева Е.А. 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		
200	**Запеканка из творога с молоком сгущенным 180/20** *творог 9 % жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо куриное с-1, соль*	кКал-493, Белки-32, Жиры-25, Угл-30	=
10	**Масло сливочное**	кКал-66, Жиры-7	=
15	**Сыр 15гр.**	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
200	**Чай с лимоном и сахаром** *сахар-песок, лимоны, чай*	кКал-38, Угл-9	=
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-896, Белки-41, Жиры-38, Угл-91	=
	Обед		
80	**Сельдь (филе) с луком 80** *филе сельди с-с, лук репчатый, масло растительное*	кКал-223, Белки-8, Жиры-20, Угл-3	=
265	**Суп картофельный с бобовыми и гренками со свининой 250/15** *картофель очищенный п ф, хлеб пшеничный, свинина (бескостная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль*	кКал-208, Белки-8, Жиры-4, Угл-32	=
100	**Котлеты рубленные из птицы 100** *филе грудок куриное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-262, Белки-16, Жиры-16, Угл-13	=
180	**Макароны изделия отварные 180** *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
200	**Компот из кураги** *курага, сахар-песок, кислота лимонная*	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	**Хлеб пшеничный 40**	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	**Хлеб ржаной 20**	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
	Итого за Обед	кКал-1 135, Белки-43, Жиры-45, Угл-133	=
	Полдник		
100	**Булочка Российская 100** *мука пшеничная 1с, сахар-песок, молоко, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, дрожжи сухие, ванилин*	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	**Сок фруктовый**	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
	Итого за Полдник	кКал-137, Белки-2, Жиры-3, Угл-23	=
	Ужин		
60	**Горошек зеленый отварной 60** *горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое*	кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4	=
250	**Овощи тушеные с мясом (свинина) 250** *свинина (бескостная), картофель очищенный п ф, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль*	кКал-362, Белки-19, Жиры-23, Угл-19	=
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-522, Белки-24, Жиры-24, Угл-49	=
	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-2 880, Белки-117, Жиры-119, Угл-317	=

Директор Князева Е.А. Зав.производством Мишарина Т.Е Бухгалтер Калугина Н.В.