(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 паровой 60** *яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-98, Белки-6, Жиры-7, Угл-1	=
10	**Сыр 10гр.**	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
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-570, Белки-20, Жиры-20, Угл-71	=
	Обед		
80	**Салат витаминный 80** *капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, сахар-песок, масло растительное, соль*	кКал-75, Белки-1, Жиры-4, Угл-10	=
250	**Суп картофельный с рыбными консервми** *сардина натуральная с маслом, картофель очищенный п/ф, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное*	кКал-74, Белки-6, Жиры-3, Угл-5	=
95	**Биточки из свинины 95** *свинина (бескостная), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-366, Белки-14, Жиры-17, Угл-14	=
160	**Сложный гарнир (ктофельное пюре+морков припущенная) 150/10** *морковь очищенная, картофель очищенный п/ф, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, мука пшеничная 1с, соль*	кКал-197, Белки-3, Жиры-12, Угл-18	=
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-914, Белки-29, Жиры-36, Угл-89	=
	Полдник		
100	**Печенье 100**	кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68	=
200	**Сок фруктовый**	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
	Итого за Полдник	кКал-532, Белки-7, Жиры-17, Угл-88	=
	Ужин		
95	**Шницель из говядины 95** *говядина (бескостная) кат. а, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-283, Белки-15, Жиры-19, Угл-15	=
150	**Каша гречневая рассыпчатая 150** *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-263, Белки-9, Жиры-5, Угл-49	=
200	**Чай с сахаром1** *сахар-песок, чай*	кКал-35, Угл-9	=
30	**Хлеб пшеничный 30**	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
30	**Хлеб ржаной 30**	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
	Итого за Ужин	кКал-707, Белки-28, Жиры-24, Угл-101	=
	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-2 849, Белки-90, Жиры-102, Угл-356	=

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 паровой 60** *яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-98, Белки-6, Жиры-7, Угл-1	=
15	**Сыр 15гр.**	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
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-635, Белки-23, Жиры-21, Угл-80	=
	Обед		
120	**Салат витаминный 120** *капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, соль*	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-13	=
250	**Суп картофельный с рыбными консервми** *сардина натуральная с маслом, картофель очищенный п/ф, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное*	кКал-74, Белки-6, Жиры-3, Угл-5	=
105	**Биточки из свинины 105** *свинина (бескостная), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-333, Белки-13, Жиры-31, Угл-14	=
190	**Сложный гарнир (ктофельное пюре+морков припущенная) 180/10** *морковь очищенная, картофель очищенный п ф, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, мука пшеничная 1с, соль*	кКал-197, Белки-3, Жиры-12, Угл-18	=
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-918, Белки-29, Жиры-51, Угл-92	=
	Полдник		
100	**Печенье 100**	кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68	=
200	**Сок фруктовый**	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
	Итого за Полдник	кКал-532, Белки-7, Жиры-17, Угл-88	=
	Ужин		
95	**Шницель из говядины 95** *говядина (бескостная) кат. а, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-283, Белки-15, Жиры-19, Угл-15	=
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-716, Белки-29, Жиры-25, Угл-99	=
	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-2 927, Белки-94, Жиры-119, Угл-366	=

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