(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		
170	**Макаронные изделия с тертым сыром 150/15/5** *макаронные изделия, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-266, Белки-10, Жиры-9, Угл-40	=
40	**Яйца вареные.**	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
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	**Апельсины**	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
	Итого за Завтрак	кКал-595, Белки-23, Жиры-18, Угл-86	=
	Обед		
60	**Кукуруза консервированная 60**	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
	капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль		
270	**Суп из овощей со свининой, сметаной 250/15/5**	кКал-150, Белки-7, Жиры-8, Угл-12	=
	картофель очищенный п ф, свинина (бескостная), капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль		
220	**Рагу из мяса 220**	кКал-368, Белки-19, Жиры-23, Угл-19	=
	картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль		
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-850, Белки-33, Жиры-31, Угл-98	=
	Полдник		
60	**Печенье 60**	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	**Чай с молоком** *молоко, сахар-песок, чай*	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
40	**Бутерброд с маслом 30/10** *батон, масло сладко-сливочное несоленое*	кКал-75, Жиры-8	=
	Итого за Полдник	кКал-349, Белки-4, Жиры-10, Угл-44	=
	Ужин		
60	**Овощи натуральные соленые (порциями) 60**	кКал-8, Угл-1	=
220	**Запеканка капустная с мясом 220**	кКал-378, Белки-12, Жиры-20, Угл-26	=
	капуста белокочанная, говядина (бескостная) кат. а, молоко, крупа манная, яйцо куриное с-1, масло сладко-сливочное несоленое, соль		
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-504, Белки-15, Жиры-20, Угл-53	=
	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-2 424, Белки-81, Жиры-84, Угл-288	=

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

22.11.2026

(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		
190	**Макаронные изделия с тертым сыром 170/15/5** *макаронные изделия, сыр голландский твёрдый, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-294, Белки-10, Жиры-10, Угл-38	=
40	**Яйца вареные.**	кКал-59, Белки-5, 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	**Апельсины**	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
	Итого за Завтрак	кКал-646, Белки-24, Жиры-18, Угл-89	=
	Обед		
60	**Кукуруза консервированная 60**	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
	капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль		
270	**Суп из овощей со свининой, сметаной 250/15/5**	кКал-150, Белки-7, Жиры-8, Угл-12	=
	картофель очищенный п ф, свинина (бескостная), капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль		
220	**Рагу из мяса 220**	кКал-368, Белки-19, Жиры-23, Угл-19	=
	картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль		
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-850, Белки-33, Жиры-31, Угл-98	=
	Полдник		
60	**Печенье 60**	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	**Чай с молоком** *молоко, сахар-песок, чай*	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
40	**Бутерброд с маслом 30/10** *батон, масло сладко-сливочное несоленое*	кКал-75, Жиры-8	=
	Итого за Полдник	кКал-349, Белки-4, Жиры-10, Угл-44	=
	Ужин		
60	**Овощи натуральные соленые (порциями) 60**	кКал-8, Угл-1	=
260	**Запеканка капустная с мясом 260**	кКал-378, Белки-22, Жиры-19, Угл-26	=
	капуста белокочанная, говядина (бескостная) кат. а, молоко, крупа манная, яйцо диетическое, масло сладко-сливочное несоленое, соль		
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-504, Белки-25, Жиры-19, Угл-53	=
	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-2 475, Белки-92, Жиры-83, Угл-291	=

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