(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		
200	**Омлет с зеленым горошком** *яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
10	**Сыр 10гр.**	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
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	**Яблоки**	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
	Итого за Завтрак	кКал-594, Белки-29, Жиры-29, Угл-54	=
	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	**Уха рыбацкая 200/20** *картофель очищенный п ф, горбуша, лук репчатый, масло растительное, соль*	кКал-93, Белки-5, Жиры-3, Угл-11	=
200	**Жаркое по-домашнему с говядиной 200** *картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль*	кКал-346, Белки-15, Жиры-20, Угл-20	=
40	**Хлеб пшеничный 40**	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	**Хлеб ржаной 20**	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
200	**Кисель витаминизированный**	кКал-85, Угл-22	=
	Итого за Обед	кКал-728, Белки-26, Жиры-25, Угл-90	=
	Полдник		
100	**Вафли**	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
200	**Чай с сахаром1** *сахар-песок, чай*	кКал-35, Угл-9	=
	Итого за Полдник	кКал-235, Белки-5, Жиры-2, Угл-76	=
	Итого за день	кКал-1 557, Белки-60, Жиры-56, Угл-220	=

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	**Омлет с зеленым горошком** *яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
15	**Сыр 15гр.**	кКал-53, Белки-4, 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	**Яблоки**	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
	Итого за Завтрак	кКал-625, Белки-31, Жиры-29, Угл-59	=
	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	**Уха рыбацкая 250/20** *картофель очищенный п/ф, горбуша, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-116, Белки-6, Жиры-4, Угл-13	=
235	**Жаркое по-домашнему с говядиной 235** *картофель очищенный п/ф, говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль*	кКал-380, Белки-23, Жиры-22, Угл-24	=
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-785, Белки-35, Жиры-29, Угл-96	=
	Полдник		
200	**Чай с сахаром1** *сахар-песок, чай*	кКал-35, Угл-9	=
100	**Вафли**	кКал-200, Белки-5, Жиры-2, Угл-67	=
	Итого за Полдник	кКал-235, Белки-5, Жиры-2, Угл-76	=
	Итого за день	кКал-1 645, Белки-71, Жиры-60, Угл-231	=

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