

(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			
205	Каша гречневая молочная жидкая 200/5 молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло сливочное несоленое, соль	кКал-259, Белки-9, Жиры-9, Угл-35	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
55	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15 батон, сыр голландский твердый, масло сливочное несоленое	кКал-129, Белки-4, Жиры-12	=
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар-песок, кофейный напиток	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-606, Белки-22, Жиры-29, Угл-64	=
Обед			
100	Салат из свежих огурцов 100 огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	кКал-43, Белки-1, Жиры-3, Угл-4	=
215	Суп картофельный с макаронами и курицей 200/15 картофель очищенный п.ф. бройлер-цыпленок 1 категории, лук репчатый, макаронные изделия, морковь очищенная, масло растительное, соль	кКал-189, Белки-10, Жиры-7, Угл-16	=
110	Кнели куриные с рисом 110 бройлер-цыпленок 1 категории, молоко, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, соль	кКал-255, Белки-19, Жиры-16, Угл-8	=
150	Капуста тушеная 150 капуста белокачанная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, томатная паста, морковь очищенная, мука пшеничная 1с, соль	кКал-116, Белки-3, Жиры-5, Угл-14	=
180	Напиток лимонный сахар-песок, лимоны	кКал-40, Угл-10	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-771, Белки-37, Жиры-31, Угл-78	=
Полдник			
100	Булочка ванильная 100 мука пшеничная 1с, сахар-песок, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, дрожжи сухие, ванилин	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Полдник		кКал-145, Белки-6, Жиры-8, Угл-11	=
Ужин			
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
60	Овощи натуральные соленые (томаты) 60	кКал-8, Угл-1	=
230	Запеканка картофельная с мясом 225/5 картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кан. а, лук репчатый, масло сливочное несоленое, масло растительное, сухари панировочные, соль	кКал-476, Белки-27, Жиры-28, Угл-24	=
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-44, Белки-2, Угл-10	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Ужин		кКал-602, Белки-30, Жиры-28, Угл-51	=
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-2 250, Белки-101, Жиры-101, Угл-211	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Кажулина 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)
<u>Завтрак</u>			
255	Каша гречневая молочная жидкая 250/5 молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло сливочное несоленое, соль	кКал-259, Белки-9, Жиры-9, Угл-35	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15 батон, сыр голландский твердый, масло сливочное несоленое	кКал-146, Белки-5, Жиры-7, Угл-15	=
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар-песок, кофейный напиток	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-623, Белки-23, Жиры-24, Угл-79	=
<u>Обед</u>			
120	Салат из свежих огурцов 120 огурцы, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-5	=
280	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/30 бройлер- цыпленок 1 категории, картофель очищенный п.ф., макаронные изделия, морковь очищенная, лук репчатый, соль	кКал-314, Белки-19, Жиры-17, Угл-20	=
120	Кнели куриные с рисом 120 бройлер- цыпленок 1 категории, молоко, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, соль	кКал-309, Белки-21, Жиры-18, Угл-7	=
180	Капуста тушеная 180 капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное несоленое, сахар-песок, томатная паста, морковь очищенная, мука пшеничная 1с, соль	кКал-140, Белки-4, Жиры-5, Угл-17	=
180	Напиток лимонный сахар-песок, лимоны	кКал-40, Угл-10	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-983, Белки-49, Жиры-43, Угл-85	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка ванильная 100 мука пшеничная 1с, сахар-песок, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, орехи сухие, ванилин	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Полдник		кКал-145, Белки-6, Жиры-8, Угл-11	=
<u>Ужин</u>			
60	Овощи натуральные соленые (томаты) 60	кКал-8, Угл-1	=
230	Запеканка картофельная с мясом 225/5 картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, масло сливочное несоленое, масло растительное, сухари панировочные, соль	кКал-476, Белки-27, Жиры-28, Угл-24	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-44, Белки-2, Угл-10	=
30	Хлеб ржаной 30	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
Итого за Ужин		кКал-626, Белки-31, Жиры-28, Угл-58	=
<u>Ужин 2</u>			
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-2 503, Белки-115, Жиры-108, Угл-240	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.