

(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 пшеничная молочная жидкая 150/5 молоко, крупа пшеница высшего сорта, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
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	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Завтрак		кКал-555, Белки-13, Жиры-19, Угл-81	=
Обед			
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком 80 свекла очищенная, сыр голландский твердый, масло растительное, чеснок	кКал-106, Белки-4, Жиры-8, Угл-6	=
220	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной 200/15/5 капуста белокачанная, говядина (безкостная) кат. а, картофель очищенный п.ф., лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, соль	кКал-84, Белки-2, Жиры-5, Угл-8	=
200	Плов из свинины 200 свинина (безкостная), крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	кКал-544, Белки-16, Жиры-38, Угл-35	=
200	Компот из изюма изюм, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-122, 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-984, Белки-26, Жиры-51, Угл-105	=
Полдник			
40	Печенье 40	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	Чай с сахаром I сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Полдник		кКал-270, Белки-2, Угл-46	=
Ужин			
60	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	кКал-8, Угл-1	=
90	Шницель рыбный натуральный (минтай) 90 минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль	кКал-166, Белки-13, Жиры-9, Угл-8	=
155	Картофель отварной с маслом 150/5 картофель очищенный п.ф., масло сливочное несоленое, соль	кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, 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-446, Белки-19, Жиры-14, Угл-58	=
Ужин 2			
200	Снежок	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за день		кКал-2 355, Белки-66, Жиры-89, Угл-298	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

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)
<u>Завтрак</u>			
205	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5 молоко, крупа пшени шлифованная, сахар-песок, масло сливочное несоленое, соль	кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
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	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Завтрак		кКал-555, Белки-13, Жиры-19, Угл-81	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком 100 свекла очищенная, сыр голландский твердый, масло растительное, чеснок, соль	кКал-138, Белки-5, Жиры-9, Угл-8	=
270	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной 250/15/5 капуста белокачанная, картофель очищенный п.ф, говядина (безкостная) кат. и, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сливочное несоленое, соль	кКал-128, Белки-7, Жиры-7, Угл-9	=
200	Плов из свинины 200 свинина (безкостная), крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	кКал-544, Белки-16, Жиры-38, Угл-35	=
200	Компот из изюма изюм, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-122, 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-1 060, Белки-32, Жиры-54, Угл-108	=
<u>Полдник</u>			
50	Печенье 50	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Полдник		кКал-270, Белки-2, Угл-46	=
<u>Ужин</u>			
60	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	кКал-8, Угл-1	=
100	Шницель рыбный натуральный (минтай) 100 минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль	кКал-184, Белки-14, Жиры-10, Угл-8	=
185	Картофель отварной с маслом 180/5 картофель очищенный п.ф, масло сливочное несоленое, соль	кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, 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-494, Белки-21, Жиры-15, Угл-62	=
<u>Ужин 2</u>			
200	Снежок	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за день		кКал-2 479, Белки-74, Жиры-93, Угл-305	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.