

(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 ячневая молочная жидкая 150/5 молоко, крупа ячневая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-190, Белки-6, Жиры-5, Угл-30	=
60	Омлет с сыром запеченный 60 яйцо куриное с-1, молоко, сыр голландский твердый, масло сливочное несоленое, соль	кКал-112, Белки-7, Жиры-9, Угл-1	=
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	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-629, Белки-20, Жиры-26, Угл-80	=
Обед			
220	Рассольник ленинградский с индейкой, сметаной 200/15/5 картофель очищенный п.ф., окорок индейки б. кости и кожи, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-91, Белки-2, Жиры-3, Угл-13	=
90	Шницель натуральный рубленный (свинина) 90. свинина (безкопая), сухари панировочные, масло растительное, яйцо куриное с-1	кКал-446, Белки-15, Жиры-52, Угл-8	=
150	Макароны изделия отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное несоленое, соль	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
200	Напиток из плодов шиповника шиповник сухой, сахар-песок	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-942, Белки-27, Жиры-59, Угл-99	=
Полдник			
100	Пряники 100	кКал-280, Белки-5, Жиры-10, Угл-70	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-315, Белки-5, Жиры-10, Угл-79	=
Ужин			
140	Тефтели из свинины 90/50 свинина (безкопая), лук репчатый, молоко, сметана 15%, хлеб пшеничный, мука пшеничная 1с, масло растительное, соль	кКал-372, Белки-20, Жиры-23, Угл-19	=
150	Картофельное пюре 150 картофель очищенный п.ф., молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
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-650, Белки-26, Жиры-29, Угл-67	=
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-2 636, Белки-84, Жиры-129, Угл-333	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

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 ячневая молочная жидкая 200/5 молоко, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное несоленое, соль	кКал-253, Белки-7, Жиры-7, Угл-40	=
60	Омлет с сыром запеченый 60 яйцо куриное с-1, молоко, сыр голландский твердый, масло сливочное несоленое, соль	кКал-112, Белки-7, Жиры-9, Угл-1	=
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	=
50	Батон 50	кКал-125, Белки-4, Угл-25	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-715, Белки-22, Жиры-27, Угл-95	=
<u>Обед</u>			
270	Рассольник ленинградский с индейкой, сметаной 250/15/5 картофель очищенный п.ф., окорок индейки б. кости и кожи, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное несоленое, соль	кКал-156, Белки-2, Жиры-8, Угл-17	=
100	Шницель натуральный рубленный (свинина) 100. свинина (безкостная), сухари панировочные, масло растительное, яйцо куриное с-1	кКал-496, Белки-17, Жиры-58, Угл-9	=
180	Макароны изделия отварные 180 макаронные изделия, масло сливочное несоленое, соль	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
200	Напиток из плодов шиповника шиповник сухой, сахар-песок	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-1108, Белки-30, Жиры-71, Угл-115	=
<u>Полдник</u>			
100	Пряники 100	кКал-280, Белки-5, Жиры-10, Угл-70	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-315, Белки-5, Жиры-10, Угл-79	=
<u>Ужин</u>			
150	Тефтели из свинины 100/50 свинина (безкостная), лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный, сметана 15%, мука пшеничная 1с, масло растительное, соль	кКал-413, Белки-22, Жиры-26, Угл-21	=
180	Картофельное пюре 180 картофель очищенный п.ф., молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=
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-703, Белки-29, Жиры-33, Угл-71	=
<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-2941, Белки-92, Жиры-146, Угл-368	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.