

(Меню 7-11 лет школа (весна 2026))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Запеканка из творога с повидлом 150/30 творог 9% жирн., повидло, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо куриное с-1, соль	кКал-470, Белки-28, Жиры-22, Угл-40	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
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	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-930, Белки-40, Жиры-38, Угл-106	=
Обед			
60	Сельдь (филе) с луком 60 филе сельди с-с, лук репчатый, масло растительное	кКал-139, Белки-5, Жиры-12, Угл-2	=
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	=
115	Суфле из кур с рисом бройлер-цыпленок 1 категории, яйцо куриное с-1, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, сыр голландский твердый	кКал-308, Белки-15, Жиры-25, Угл-5	=
150	Рагу из овощей 150 картофель очищенный п.ф, капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, сахар-песок, соль	кКал-220, Белки-3, Жиры-14, Угл-18	=
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-1107, Белки-39, Жиры-58, Угл-97	=
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом 100 мука пшеничная 1с, повидло, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло растительное, дрожжи сухие, соль	кКал-296, Белки-6, Жиры-4, Угл-58	=
200	Чай с молоком молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-382, Белки-8, Жиры-6, Угл-75	=
Ужин			
80	Икра кабачковая 80	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
140	Гуляш (свинина) 140 свинина (безостная), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-433, Белки-15, Жиры-39, Угл-4	=
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-263, Белки-9, Жиры-5, Угл-49	=
200	Чай с сахаром 1 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-878, Белки-29, Жиры-48, Угл-86	=
Ужин 2			
15	Печенье 15	кКал-90, Белки-1, Жиры-4, Угл-13	=
190	Кефир 190	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-190, Белки-7, Жиры-9, Угл-21	=
Итого за день		кКал-3487, Белки-123, Жиры-159, Угл-385	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Минина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.

(Меню 12-18 лет школа (весна 2026))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога с повидлом 180/20 творог 9 % жирн., повидло, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо куриное с-1, соль	кКал-493, Белки-32, Жиры-25, Угл-30	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
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	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-984, Белки-46, Жиры-41, Угл-101	=
Обед			
80	Сельдь (филе) с луком 80 филе сельди с-с, лук репчатый, масло растительное	кКал-223, Белки-8, Жиры-20, Угл-3	=
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	=
115	Суфле из кур с рисом бройлер-цыпленок 1 категории, яйцо куриное с-1, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, сыр голландский твердый	кКал-308, Белки-15, Жиры-25, Угл-5	=
180	Рагу из овощей 180 картофель очищенный п.ф., капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, сахар-песок, соль	кКал-220, Белки-3, Жиры-14, Угл-18	=
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-1316, Белки-51, Жиры-76, Угл-102	=
Полдник			
100	Ватрушка с повидлом 100 мука пшеничная 1с, повидло, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло растительное, дрожжи сухие, соль	кКал-296, Белки-6, Жиры-4, Угл-58	=
200	Чай с молоком молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-382, Белки-8, Жиры-6, Угл-75	=
Ужин			
80	Икра кабачковая 80	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
150	Гуляш (свинина) 150 свинина (безкостная), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-464, Белки-16, Жиры-42, Угл-4	=
180	Каша гречневая рассыпчатая 180 крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-315, Белки-11, Жиры-6, Угл-58	=
200	Чай с сахаром 1 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-961, Белки-32, Жиры-52, Угл-95	=
Ужин 2			
20	Печенье	кКал-90, Белки-1, Жиры-4, Угл-13	=
190	Кефир 190	кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Ужин 2		кКал-190, Белки-7, Жиры-9, Угл-21	=
Итого за день		кКал-3833, Белки-144, Жиры-184, Угл-394	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.