

(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)
<u>Завтрак</u>			
155	Каша рисовая молочная жидкая 150/5 молоко, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-172, Белки-4, Жиры-6, Угл-24	=
60	Омлет паровой 60 яйцо куриное с-1, молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-98, Белки-6, Жиры-7, Угл-1	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
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	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-649, Белки-21, Жиры-21, Угл-91	=
<u>Обед</u>			
80	Салат витаминный 80 капуста белокочанная, морковь очищенная, яблоки, сахар-песок, масло растительное, соль	кКал-75, Белки-1, Жиры-4, Угл-10	=
250	Суп картофельный с рыбными консервами вареники натуральные с маслом, картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное	кКал-74, Белки-6, Жиры-3, Угл-5	=
95	Биточки из свинины 95 свинина (безкопченная), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное несоленое, соль	кКал-366, Белки-14, Жиры-17, Угл-14	=
160	Сложный гарнир (картофельное пюре+морковь припущенная) 150/10 морковь очищенная, картофель очищенный п.ф., масло сливочное несоленое, сахар-песок, мука пшеничная 1с, соль	кКал-197, Белки-3, Жиры-12, Угл-18	=
200	Компот из кураги курага, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-914, Белки-29, Жиры-36, Угл-89	=
<u>Полдник</u>			
100	Печенье 100	кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-532, Белки-7, Жиры-17, Угл-88	=
<u>Ужин</u>			
95	Шницель из говядины 95 говядина (безкопченная) кат. а, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное несоленое, соль	кКал-283, Белки-15, Жиры-19, Угл-15	=
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сливочное несоленое, соль	кКал-263, Белки-9, Жиры-5, Угл-49	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
30	Хлеб пшеничный 30	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
30	Хлеб ржаной 30	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
Итого за Ужин		кКал-707, Белки-28, Жиры-24, Угл-101	=
<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-2 902, Белки-91, Жиры-103, Угл-377	=

Директор

Князев 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>			
185	Каша рисовая молочная жидкая 180/5 молоко, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-206, Белки-5, Жиры-7, Угл-28	=
60	Омлет паровой 60 яйцо куриное с-1, молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-98, Белки-6, Жиры-7, Угл-1	=
15	Сыр 15гр.	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
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	Бананы	кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32	=
Итого за Завтрак		кКал-714, Белки-24, Жиры-22, Угл-100	=
<u>Обед</u>			
120	Салат витаминный 120 капуста белокачанная, морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, соль	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-13	=
250	Суп картофельный с рыбными консервами сваренная натуральная с маслом, картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное	кКал-74, Белки-6, Жиры-3, Угл-5	=
105	Биточки из свинины 105 свинина (безжесткая), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное несоленое, соль	кКал-333, Белки-13, Жиры-31, Угл-14	=
190	Сложный гарнир (картофельное пюре+морковь припущенная) 180/10 морковь очищенная, картофель очищенный п.ф., масло сливочное несоленое, сахар-песок, мука пшеничная 1с, соль	кКал-197, Белки-3, Жиры-12, Угл-18	=
200	Компот из кураги курага, сахар-песок, кислота лимонная	кКал-74, Белки-1, Угл-16	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-918, Белки-29, Жиры-51, Угл-92	=
<u>Полдник</u>			
100	Печенье 100	кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-532, Белки-7, Жиры-17, Угл-88	=
<u>Ужин</u>			
95	Шницель из говядины 95 говядина (безжесткая) кат. а, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное несоленое, соль	кКал-283, Белки-15, Жиры-19, Угл-15	=
180	Каша гречневая рассыпчатая 180 крупа гречневая, масло 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-716, Белки-29, Жиры-25, Угл-99	=
<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-2 980, Белки-95, Жиры-120, Угл-387	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.