

(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)
<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 натуральный 60 яйцо куриное с-1, молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-97, Белки-5, Жиры-8, 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	Апельсины	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
Итого за Завтрак		кКал-590, Белки-16, Жиры-25, Угл-71	=
<u>Обед</u>			
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	=
215	Суп картофельный с бобовыми и гречками со свининой 200/15 картофель очищенный п.ф, хлеб пшеничный, свинина (безжирная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-169, Белки-7, Жиры-4, Угл-30	=
100	Печень по-строгановски 100 печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-210, Белки-19, Жиры-13, Угл-3	=
150	Макароны изделия отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное несоленое, соль	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
200	Кисель витаминизированный	кКал-85, Угл-22	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-887, Белки-39, Жиры-29, Угл-119	=
<u>Полдник</u>			
100	Шанежка наливная мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сливочное несоленое, орешки сухие, соль	кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Полдник		кКал-337, Белки-11, Жиры-13, Угл-41	=
<u>Ужин</u>			
90	Зразы Школьные'90 говядина (безжирная) кат. а, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное с-1, сухари панировочные, масло растительное, соль	кКал-212, Белки-11, Жиры-16, Угл-11	=
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 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-481, Белки-17, Жиры-21, Угл-60	=
<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-2 421, Белки-89, Жиры-93, Угл-298	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производством

Мишарина 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)
<u>Завтрак</u>			
185	Каша рисовая молочная жидкая 180/5 молоко, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-206, Белки-5, Жиры-7, Угл-28	=
60	Омлет натуральный 60 яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-97, Белки-5, Жиры-8, 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	Апельсины	кКал-65, Белки-1, Угл-12	=
Итого за Завтрак		кКал-647, Белки-18, Жиры-25, Угл-80	=
<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	=
265	Суп картофельный с бобовыми и гречками со свиной 250/15 картофель очищенный п.ф., хлеб пшеничный, свинина (безкопостная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-208, Белки-8, Жиры-4, Угл-32	=
120	Печень по-строгановски 120 печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-210, Белки-20, Жиры-13, Угл-3	=
180	Макаронные изделия отварные 180 макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
200	Кисель витаминизированный	кКал-85, Угл-22	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед		кКал-1 009, Белки-43, Жиры-31, Угл-134	=
<u>Полдник</u>			
100	Шанежка наливная мука пшеничная 1с, сметана 15%, яйцо куриное с-1, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, орехи сухие, соль	кКал-237, Белки-6, Жиры-8, Угл-33	=
200	Молоко кипяченое	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-8	=
Итого за Полдник		кКал-337, Белки-11, Жиры-13, Угл-41	=
<u>Ужин</u>			
100	Зразы школьные 100 говядина (безкопостная) кат. а, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное, сахар-песок, сухари панировочные, масло растительное, соль	кКал-235, Белки-12, Жиры-13, Угл-12	=
185	Картофель отварной с маслом 180/5 картофель очищенный п.ф., масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27	=
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-534, Белки-19, Жиры-18, Угл-65	=
<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-2 653, Белки-97, Жиры-92, Угл-327	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производством

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.