

(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			
170	Макаронные изделия с тертым сыром 150/15/5 макаронные изделия, сыр российский, масло сливочное несоленое, соль	кКал-266, Белки-10, Жиры-9, Угл-40	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
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-674, Белки-24, Жиры-19, Угл-106	=
Обед			
60	Кукуруза консервированная 60 капуста белокачанная, картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сливочное несоленое, соль	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
270	Суп из овощей со свиной, сметаной 250/15/5 картофель очищенный п.ф., свинина (безкостная), капуста белокачанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло сливочное несоленое, соль	кКал-150, Белки-7, Жиры-8, Угл-12	=
235	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной картофель очищенный п.ф., говядина тушеная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	кКал-380, Белки-23, Жиры-22, Угл-24	=
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-862, Белки-37, Жиры-30, Угл-103	=
Полдник			
40	Бутерброд с маслом 30/10 батон, масло сливочное несоленое	кКал-75, Жиры-8	=
60	Печенье 60	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	Чай с молоком молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-349, Белки-4, Жиры-10, Угл-44	=
Ужин			
60	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	кКал-8, Угл-1	=
220	Запеканка капустная с мясом 220 капуста белокачанная, говядина (безкостная) кат. а, молоко, крупа манная, яйцо куриное с-1, масло сливочное несоленое, соль	кКал-378, Белки-12, Жиры-20, Угл-26	=
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-504, Белки-15, Жиры-20, Угл-53	=
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-2 489, Белки-86, Жиры-84, Угл-314	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст.

вом

Минишрина 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>			
190	Макаронные изделия с тертым сыром 170/15/5 макаронные изделия, сыр голландский твердый, масло сливочное несоленое, соль	кКал-294, Белки-10, Жиры-10, Угл-38	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, 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-725, Белки-25, Жиры-19, Угл-109	=
<u>Обед</u>			
60	Кукуруза консервированная 60 капуста белокачанная, картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сливочное несоленое, соль	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
270	Суп из овощей со свиной, сметаной 250/15/5 картофель очищенный п.ф., свинина (безкостная), капуста белокачанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло сливочное несоленое, соль	кКал-150, Белки-7, Жиры-8, Угл-12	=
265	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной 265 картофель очищенный п.ф., говядина тушеная, лук репчатый, масло растительное, макаронная паста, соль	кКал-441, Белки-26, Жиры-25, Угл-27	=
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-923, Белки-40, Жиры-33, Угл-106	=
<u>Полдник</u>			
40	Бутерброд с маслом 30/10 батон, масло сливочное несоленое	кКал-75, Жиры-8	=
60	Печенье 60	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	Чай с молоком молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник		кКал-349, Белки-4, Жиры-10, Угл-44	=
<u>Ужин</u>			
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
60	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	кКал-8, Угл-1	=
260	Запеканка капустная с мясом 260 капуста белокачанная, говядина (безкостная) кат. а, молоко, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное несоленое, соль	кКал-378, Белки-22, Жиры-19, Угл-26	=
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-44, Белки-2, Угл-10	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Ужин		кКал-504, Белки-25, Жиры-19, Угл-53	=
<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-2601, Белки-100, Жиры-86, Угл-320	=

Директор

Князева Е. А.

Зав. производст

вом

Миндрина Т. Е.

Бухгалтер

Калугина Н. В.