

(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 овсяная молочная жидкая 150/5 молоко, крупа овсяные хлопья, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-231, Белки-7, Жиры-9, Угл-29	=
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-691, Белки-19, Жиры-25, Угл-95	=
<u>Обед</u>			
80	Салат из квашеной капусты 80 капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок	кКал-70, Белки-1, Жиры-4, Угл-7	=
220	Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 200/15/5 окорошек индейки б кости и кожи, свекла очищенная, картофель очищенный п ф, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	кКал-108, Белки-4, Жиры-6, Угл-10	=
100	Рыба запеченная в омлете (горбуша) 100 горбуша, яйцо куриное с-1, молоко, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль	кКал-115, Белки-14, Жиры-5, Угл-3	=
150	Картофельное пюре 150 картофель очищенный п ф, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
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-652, Белки-27, Жиры-21, Угл-84	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Домашняя 100 мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орехи сушеные	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
200	Чай с сахаром I сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-258, Белки-4, Жиры-3, Угл-42	=
<u>Ужин</u>			
60	Кукуруза консервированная 60 капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
150	Котлеты рубленые из индейки 90/60 окорошек индейки б кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль	кКал-441, Белки-22, Жиры-29, Угл-22	=
150	Рис припущенный 150 крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-209, Белки-4, Жиры-5, Угл-37	=
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-852, Белки-30, Жиры-34, Угл-96	=
<u>Ужин 2</u>			
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-2 643, Белки-87, Жиры-92, Угл-338	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

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 овсяная молочная жидкая 180/5 молоко, крупа овсяные хлопья, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-225, Белки-7, Жиры-9, Угл-29	=
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-716, Белки-21, Жиры-25, Угл-100	=
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты 100 капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок	кКал-88, Белки-2, Жиры-5, Угл-8	=
270	Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5 свекла очищенная, окорочек индейки б кости и кожи, капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	кКал-133, Белки-5, Жиры-7, Угл-12	=
120	Рыба запеченная в омлете (горбуша) 120 горбуша, яйцо куриное с-1, молоко, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль	кКал-115, Белки-14, Жиры-5, Угл-4	=
180	Картофельное пюре 180 картофель очищенный п ф, молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=
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-707, Белки-30, Жиры-24, Угл-90	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Домашняя 100 мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орехи сушеные	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
200	Чай с сахаром I сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-258, Белки-4, Жиры-3, Угл-42	=
<u>Ужин</u>			
60	Кукуруза консервированная 60 капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сливочное несоленое, соль	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
160	Котлеты рубленые из индейки 100/60 окорочек индейки б кости и кожи, хлеб пшеничный, сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль	кКал-441, Белки-23, Жиры-31, Угл-24	=
180	Рис припущенный 180 крупа рисовая, масло сливочное несоленое, соль	кКал-251, Белки-4, Жиры-6, Угл-44	=
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-894, Белки-31, Жиры-37, Угл-105	=
<u>Ужин 2</u>			
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-2 765, Белки-93, Жиры-98, Угл-358	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Михайлова Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.