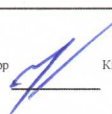


## (Меню 7-11 лет школа (осень 2026))

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                         |
| 155                     | <b>Каша молочная Дружба'150/5</b><br><small>молоко, крупа пшено или ячневая, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>                                                                                                                                                           | кКал-184, Белки-5, Жиры-7, Угл-25                                           | =                       |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | кКал-66, Жиры-7                                                             | =                       |
| 10                      | <b>Сыр 10гр.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-45, Белки-3, Жиры-3                                                    | =                       |
| 200                     | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>                                                                                                                                                                                                                                | кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14                                           | =                       |
| 40                      | <b>Батон 40</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20                                           | =                       |
| 100                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-47, Угл-10                                                             | =                       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-547, Белки-15, Жиры-22, Угл-69                                         | =                       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                         |
| 80                      | <b>Салат витаминный 80</b><br><small>капуста белокачанная, морковь очищенная, яблоки, сахар-песок, масло растительное, соль</small>                                                                                                                                                                        | кКал-75, Белки-1, Жиры-4, Угл-10                                            | =                       |
| 220                     | <b>Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 200/15/5</b><br><small>свеколка очищенная, говядина (безкостная) кат. а, картофель очищенный п ф, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная</small> | кКал-108, Белки-4, Жиры-6, Угл-10                                           | =                       |
| 100                     | <b>Печень по-строгановски 100</b><br><small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>                                                                                                                                                               | кКал-210, Белки-19, Жиры-13, Угл-3                                          | =                       |
| 150                     | <b>Макароны изделия отварные 150</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное несоленое, соль</small>                                                                                                                                                                                                 | кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32                                           | =                       |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                                                                                                                       | кКал-123, Белки-2, Угл-30                                                   | =                       |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный 40</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-89, Белки-3, Угл-19                                                    | =                       |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                     | =                       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-833, Белки-35, Жиры-27, Угл-111                                        | =                       |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                         |
| 40                      | <b>Пряники 40</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28                                           | =                       |
| 200                     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар-песок, лимоны, чай</small>                                                                                                                                                                                                                                  | кКал-38, Угл-9                                                              | =                       |
| 100                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-47, Угл-10                                                             | =                       |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-198, Белки-2, Жиры-4, Угл-47                                           | =                       |
| <b>Ужин</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                         |
| 110                     | <b>Рыба припущенная (минтай) 90/20.</b><br><small>минтай, морковь очищенная, соль, мука пшеничная 1с, масло сливочное несоленое, лук репчатый</small>                                                                                                                                                      | кКал-127, Белки-21, Жиры-4, Угл-1                                           | =                       |
| 155                     | <b>Картофель отварной с маслом 150/5</b><br><small>картофель очищенный п ф, масло сливочное несоленое, соль</small>                                                                                                                                                                                        | кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23                                           | =                       |
| 200                     | <b>Чай с сахаром 1</b><br><small>сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                                                                                                  | кКал-35, Угл-9                                                              | =                       |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-63, Белки-2, Угл-14                                                    | =                       |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | кКал-63, Белки-2, Угл-14                                                    | =                       |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-439, Белки-28, Жиры-9, Угл-61                                          | =                       |
| <b>Ужин 2</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                         |
| 200                     | <b>Снежок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8                                            | =                       |
| <b>Итого за Ужин 2</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8                                            | =                       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-2 117, Белки-86, Жиры-67, Угл-296                                      | =                       |

Директор  Князева Е.А. Зав. производств. вох.  Мишарина Т.Е. Бухгалтер  Калужина 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) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                         |
| 185                     | <b>Каша молочная Дружба 180/5</b><br><small>молоко, крупа пшено или ячневая, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>                                                                                                                                                        | кКал-217, Белки-7, Жиры-8, Угл-30                                           | =                       |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | кКал-66, Жиры-7                                                             | =                       |
| 15                      | <b>Сыр 15гр.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | кКал-53, Белки-4, Жиры-4                                                    | =                       |
| 200                     | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>                                                                                                                                                                                                                             | кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-14                                           | =                       |
| 50                      | <b>Батон 50</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | кКал-125, Белки-4, Угл-25                                                   | =                       |
| 100                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-47, Угл-10                                                             | =                       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | кКал-611, Белки-19, Жиры-23, Угл-79                                         | =                       |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                         |
| 120                     | <b>Салат витаминный 120</b><br><small>капуста белокачанная, морковь очищенная, яблоки, масло растительное, сахар-песок, соль</small>                                                                                                                                                                    | кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-13                                           | =                       |
| 270                     | <b>Борщ с капустой, картофелем, свиной и сметаной 250/15/5</b><br><small>свекла очищенная, свинина (безкопченная), капуста белокачанная, картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная</small> | кКал-133, Белки-5, Жиры-7, Угл-12                                           | =                       |
| 120                     | <b>Печень по-строгановски 120</b><br><small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small>                                                                                                                                                            | кКал-210, Белки-20, Жиры-13, Угл-3                                          | =                       |
| 180                     | <b>Макароны изделия отварные 180</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное несоленое, соль</small>                                                                                                                                                                                              | кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43                                           | =                       |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><small>сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                                                                                                                    | кКал-123, Белки-2, Угл-30                                                   | =                       |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный 40</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-89, Белки-3, Угл-19                                                    | =                       |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                     | =                       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | кКал-946, Белки-39, Жиры-30, Угл-127                                        | =                       |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                         |
| 50                      | <b>Пряники 50</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | кКал-73, Белки-1, Жиры-1, Угл-15                                            | =                       |
| 200                     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар-песок, лимоны, чай</small>                                                                                                                                                                                                                               | кКал-38, Угл-9                                                              | =                       |
| 100                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-47, Угл-10                                                             | =                       |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | кКал-158, Белки-1, Жиры-1, Угл-34                                           | =                       |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                         |
| 140                     | <b>Рыба припущенная (минтай) 120/20</b><br><small>минтай, лук репчатый, морковь очищенная, соль, масло сливочное несоленое, мука пшеничная 1с</small>                                                                                                                                                   | кКал-120, Белки-24, Жиры-2, Угл-2                                           | =                       |
| 185                     | <b>Картофель отварной с маслом 180/5</b><br><small>картофель очищенный п.ф., масло сливочное несоленое, соль</small>                                                                                                                                                                                    | кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27                                           | =                       |
| 200                     | <b>Чай с сахаром 1</b><br><small>сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                                                                                               | кКал-35, Угл-9                                                              | =                       |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный 20</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-44, Белки-2, Угл-10                                                    | =                       |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                     | =                       |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | кКал-419, Белки-31, Жиры-7, Угл-55                                          | =                       |
| <b><u>Ужин 2</u></b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                         |
| 200                     | <b>Снежок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8                                            | =                       |
| <b>Итого за Ужин 2</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8                                            | =                       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | кКал-2 234, Белки-96, Жиры-66, Угл-303                                      | =                       |

Директор

Князева Е.А.

Зав. производств

ент

Минишрина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.