

(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			
180	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/30 творог 9 % жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо куриное с-1, соль	кКал-470, Белки-28, Жиры-22, Угл-40	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9	=
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-865, Белки-36, Жиры-34, Угл-101	=
Обед			
60	Сельдь (филе) с луком 60 филе сельди с-с, лук репчатый, масло растительное	кКал-139, Белки-5, Жиры-12, Угл-2	=
215	Суп картофельный с бобовыми и гречками со свининой 200/15 картофель очищенный п.ф., хлеб пшеничный, свинина (безкоптная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-169, Белки-7, Жиры-4, Угл-30	=
90	Котлеты рубленые из птицы 90 филе грудок куриное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочно-сметанное несоленое, соль	кКал-236, Белки-14, Жиры-15, Угл-12	=
150	Макароны изделия отварные 150 макаронные изделия, масло сливочно-сметанное несоленое, соль	кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32	=
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-935, Белки-36, Жиры-35, Угл-118	=
Полдник			
100	Булочка Российская 100 мука пшеничная 1с, сахар-песок, молоко, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, орехи сухие, ванилин	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-137, Белки-2, Жиры-3, Угл-23	=
Ужин			
60	Горошек зеленый отварной 60 горошек зеленый консервы, масло сливочно-сметанное несоленое	кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4	=
230	Овощи тушеные с мясом (свинина) 230 картофель очищенный п.ф., свинина (безкоптная), морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-429, Белки-22, Жиры-27, 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-589, Белки-27, Жиры-28, Угл-53	=
Ужин 2			
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-2 716, Белки-108, Жиры-109, Угл-316	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

Минарина 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>			
200	Запеканка из творога с молоком сгущенным 180/20 творог 9 % жирн., молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочно-сливочное несоленое, яйцо куриное с-1, соль	кКал-493, Белки-32, Жиры-25, Угл-30	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
15	Сыр 15гр.	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9	=
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-896, Белки-41, Жиры-38, Угл-91	=
<u>Обед</u>			
80	Сельдь (филе) с луком 80 филе сельди с-с, лук репчатый, масло растительное	кКал-223, Белки-8, Жиры-20, Угл-3	=
265	Суп картофельный с бобовыми и гречками со свининой 250/15 картофель очищенный п.ф., хлеб пшеничный, свинина (безжирная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-208, Белки-8, Жиры-4, Угл-32	=
100	Котлеты рубленые из птицы 100 филе грудок куриное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочно-сливочное несоленое, соль	кКал-262, Белки-16, Жиры-16, Угл-13	=
180	Макароны изделия отварные 180 макаронные изделия, масло сливочно-сливочное несоленое, соль	кКал-240, Белки-6, Жиры-5, Угл-43	=
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-1 135, Белки-43, Жиры-45, Угл-133	=
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Российская 100 мука пшеничная 1с, сахар-песок, молоко, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, орехи сухие, ванилин	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Угл-20	=
Итого за Полдник		кКал-137, Белки-2, Жиры-3, Угл-23	=
<u>Ужин</u>			
60	Горошек зеленый отварной 60 горошек зеленый консервы, масло сливочно-сливочное несоленое	кКал-42, Белки-2, Жиры-1, Угл-4	=
250	Овощи тушеные с мясом (свинина) 250 свинина (безжирная), картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-362, Белки-19, Жиры-23, Угл-19	=
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-522, Белки-24, Жиры-24, Угл-49	=
<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-2 880, Белки-117, Жиры-119, Угл-317	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.