

(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			
155	Каша ячневая молочная жидкая 150/5 молоко, крупа ячневая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-190, Белки-6, Жиры-5, Угл-30	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
10	Сыр 10гр.	кКал-45, Белки-3, Жиры-3	=
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-615, Белки-21, Жиры-23, Угл-76
Обед			
80	Салат из моркови 80 морковь очищенная, сахар-песок	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
220	Суп из овощей со свиной и сметаной 200/15/5 картофель очищенный п.ф., свинина (безкопченная), капуста белокачанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло растительное, соль	кКал-126, Белки-7, Жиры-7, Угл-9	=
90	Шницель рыбный натуральный (минтай) 90 минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль	кКал-166, Белки-13, Жиры-9, Угл-8	=
150	Картофельное пюре 150 картофель очищенный п.ф., молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
200	Напиток из плодов шиповника шиповник сухой, сахар-песок	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед			кКал-746, Белки-29, Жиры-22, Угл-96
Полдник			
100	Булочка Домашняя 100 мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, орехи сухие	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
200	Чай с молоком молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник			кКал-309, Белки-6, Жиры-5, Угл-50
Ужин			
270	Плов из индейки 270 окорочек индейки б. кости и кожи, крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, тамагана паста	кКал-333, Белки-5, Жиры-13, Угл-50	=
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-451, Белки-8, Жиры-13, Угл-76
Ужин 2			
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-2 247, Белки-70, Жиры-68, Угл-305

Директор

Князева Е.А.

Зав. производством

Мишарина 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>			
155	Каша ячневая молочная жидкая 150/5 молоко, крупа ячневая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-190, Белки-6, Жиры-5, Угл-30	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
15	Сыр 15гр.	кКал-53, Белки-4, Жиры-4	=
40	Яйца вареные.	кКал-59, Белки-5, Жиры-4	=
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-646, Белки-23, Жиры-23, Угл-81 =
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови 100 морковь очищенная, сахар-песок	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
220	Суп из овощей со свиной и сметаной 200/15/5 картофель очищенный п.ф., свинина (безкостная), капуста белокачанная, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15%, масло растительное, соль	кКал-126, Белки-7, Жиры-7, Угл-9	=
100	Шницель рыбный натуральный (минтай) 100 минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль	кКал-184, Белки-14, Жиры-10, Угл-8	=
180	Картофельное пюре 180 картофель очищенный п.ф., молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, Угл-24	=
200	Напиток из плодов шиповника шиповник сухой, сахар-песок	кКал-88, Белки-1, Угл-20	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед			кКал-776, Белки-31, Жиры-24, Угл-98 =
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Домашняя 100 мука пшеничная 1с, масло растительное, сахар-песок, соль, яйцо куриное с-1, дрожжи сухие	кКал-223, Белки-4, Жиры-3, Угл-33	=
200	Чай с молоком молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник			кКал-309, Белки-6, Жиры-5, Угл-50 =
<u>Ужин</u>			
270	Плов из индейки 270 окорочек индейки б.кости и кожи, крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста	кКал-333, Белки-5, Жиры-13, Угл-50	=
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-451, Белки-8, Жиры-13, Угл-76 =
<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-2 308, Белки-74, Жиры-70, Угл-312 =

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.