

(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 молочная Дружба 150/5 молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-184, Белки-5, Жиры-7, Угл-25	=
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	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Завтрак		кКал-547, Белки-15, Жиры-22, Угл-69	=
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая 60	кКал-64, Белки-2, Жиры-4, Угл-7	=
220	Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 200/15/5 свекла 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	кКал-108, Белки-4, Жиры-6, Угл-10	=
100	Печень по-строгановски 100 печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-210, Белки-19, Жиры-13, Угл-3	=
150	Картофельное пюре 150 картофель очищенный п.ф., молоко, масло сливочное несоленое, соль	кКал-157, Белки-3, Жиры-6, Угл-22	=
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-790, Белки-34, Жиры-29, Угл-98	=
<u>Полдник</u>			
40	Пряники 40	кКал-113, Белки-2, Жиры-4, Угл-28	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9	=
100	Фрукты 100	кКал-43, Угл-10	=
Итого за Полдник		кКал-194, Белки-2, Жиры-4, Угл-47	=
<u>Ужин</u>			
110	Рыба припущенная (минтай) 90/20. минтай, морковь очищенная, соль, мука пшеничная 1с, масло сливочное несоленое, лук репчатый	кКал-127, Белки-21, Жиры-4, Угл-1	=
150	Рис припущенный 150 крупа рисовая, масло сливочное несоленое, соль	кКал-209, Белки-4, Жиры-5, Угл-37	=
200	Чай с сахаром 1 сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
30	Хлеб пшеничный 30	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
30	Хлеб ржаной 30	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
Итого за Ужин		кКал-497, Белки-29, Жиры-9, Угл-75	=
<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-2 128, Белки-86, Жиры-69, Угл-297	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Михайлова 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)
Завтрак			
185	Каша молочная Дружба 180/5 молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-217, Белки-7, Жиры-8, Угл-30	=
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	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
Итого за Завтрак		кКал-611, Белки-19, Жиры-23, Угл-79	=
Обед			
100	Икра кабачковая 100	кКал-80, Белки-1, Жиры-5, Угл-7	=
270	Борщ с капустой, картофелем, свиной и сметаной 250/15/5 свекла очищенная, свинина (безжесткая), капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф., морковь очищенная, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	кКал-133, Белки-5, Жиры-7, Угл-12	=
120	Печень по-строгановски 120 печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль	кКал-210, Белки-20, Жиры-13, Угл-3	=
180	Картофельное пюре 180 картофель очищенный п.ф., молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-169, Белки-4, Жиры-7, 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-843, Белки-36, Жиры-32, Угл-102	=
Полдник			
50	Пряники 50	кКал-73, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9	=
100	Фрукты 100	кКал-43, Угл-10	=
Итого за Полдник		кКал-154, Белки-1, Жиры-1, Угл-34	=
Ужин			
140	Рыба припущенная (минтай) 120/20 минтай, лук репчатый, морковь очищенная, соль, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с	кКал-120, Белки-24, Жиры-2, Угл-2	=
180	Рис припущенный 180 крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-251, Белки-4, Жиры-6, Угл-44	=
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-489, Белки-31, Жиры-8, Угл-72	=
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-2 197, Белки-93, Жиры-69, Угл-295	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Касаткина Н.В.