

(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>			
200	Омлет с зеленым горошком яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
40	Батон 40	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар-песок, кофейный напиток	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак			кКал-600, Белки-25, Жиры-32, Угл-54
<u>Обед</u>			
215	Суп картофельный с макаронами и курицей 200/15 картофель очищенный п.ф., бройлер-цыпленок 1 категории, лук репчатый, макаронные изделия, морковь очищенная, масло растительное, соль	кКал-189, Белки-10, Жиры-7, Угл-16	=
110	Суфле из кур с рисом бройлер-цыпленок 1 категории, яйцо куриное с-1, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, сыр голландский твердый	кКал-295, Белки-15, Жиры-24, Угл-5	=
150	Рагу из овощей 150 картофель очищенный п.ф., капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, сахар-песок, соль	кКал-220, Белки-3, Жиры-14, Угл-18	=
200	Компот из свежих плодов (яблок) яблоки, сахар-песок	кКал-56, Угл-14	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед			кКал-888, Белки-32, Жиры-45, Угл-79
<u>Полдник</u>			
100	Булочка ванильная 100 мука пшеничная 1с, сахар-песок, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, орехи сухие, ванилин	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	Чай с молоком молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник			кКал-131, Белки-3, Жиры-5, Угл-20
<u>Ужин</u>			
60	Овощи натуральные соленые (томаты) 60	кКал-8, Угл-1	=
150	Куры отварные с соусом 120/30 бройлер-цыпленок 1 категории, молоко, лук репчатый, соль, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с, сахар-песок	кКал-364, Белки-33, Жиры-24, Угл-3	=
150	Рис припущенный 150 крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-209, Белки-4, Жиры-5, Угл-37	=
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-699, Белки-40, Жиры-29, Угл-67
<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-2 444, Белки-106, Жиры-116, Угл-227

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)
Завтрак			
200	Омлет с зеленым горошком яйцо куриное с-1, молоко, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль	кКал-273, Белки-18, Жиры-20, Угл-5	=
15	Масло сливочное	кКал-99, Жиры-11	=
65	Батон 50	кКал-163, Белки-5, Угл-33	=
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар-песок, кофейный напиток	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак			кКал-694, Белки-27, Жиры-35, Угл-67
Обед			
280	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/30 бройлер- цыпленок 1 категории, картофель очищенный п.ф, макаронные изделия, морковь очищенная, лук репчатый, соль	кКал-314, Белки-19, Жиры-17, Угл-20	=
120	Суфле из кур с рисом бройлер- цыпленок 1 категории, яйцо куриное с-1, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, сыр голландский твердый	кКал-321, Белки-16, Жиры-26, Угл-5	=
180	Рагу из овощей 180 картофель очищенный п.ф, капуста белокочанная, морковь очищенная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, сахар-песок, соль	кКал-220, Белки-3, Жиры-14, Угл-18	=
200	Компот из свежих плодов (яблок) яблоки, сахар-песок	кКал-56, Угл-14	=
40	Хлеб пшеничный 40	кКал-89, Белки-3, Угл-19	=
20	Хлеб ржаной 20	кКал-39, Белки-1, Угл-7	=
Итого за Обед			кКал-1 039, Белки-42, Жиры-57, Угл-83
Полдник			
100	Булочка ванильная 100 мука пшеничная 1с, сахар-песок, масло растительное, яйцо куриное с-1, соль, орехи сухие, ванилин	кКал-45, Белки-1, Жиры-3, Угл-3	=
200	Чай с молоком молоко, сахар-песок, чай	кКал-86, Белки-2, Жиры-2, Угл-17	=
Итого за Полдник			кКал-131, Белки-3, Жиры-5, Угл-20
Ужин			
60	Овощи натуральные соленые (томаты) 60	кКал-8, Угл-1	=
150	Куры отварные с соусом 120/30 бройлер- цыпленок 1 категории, молоко, лук репчатый, соль, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1с, сахар-песок	кКал-364, Белки-33, Жиры-24, Угл-3	=
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	=
30	Хлеб ржаной 30	кКал-63, Белки-2, Угл-14	=
Итого за Ужин			кКал-765, Белки-41, Жиры-30, Угл-81
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-2 755, Белки-119, Жиры-132, Угл-258

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст
вом

Мещеряева Т.Е.

Бухгалтер

Кадугина Н.В.