(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 сладко-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 свининой и сметаной 200/15/5** картофель очищенный п ф, свинина (бескостная), капуста белокочанная, 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 сладко-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, 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	=
	Ужин		
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 сахаром1** 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	=

И.о.директора Султанова Е.С. Зав.производством Мишарина Т.Е Бухгалтер Калугина Н.В.

ГБОУ СО ЦПМСС "Эхо"

26.11.2026

(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)
	Завтрак		
155	***Каша ячневая молочная жидкая 150/5*** *молоко, крупа ячневая, масло сладко-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	=
15	***Сыр 15гр.***	кКал-53, Белки-4, 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	=
	Обед		
100	***Салат из моркови 100*** *морковь очищенная, сахар-песок*	кКал-81, Белки-1, Угл-11	=
220	***Суп из овощей со свининой и сметаной 200/15/5*** *картофель очищенный п ф, свинина (бескостная), капуста белокочанная, 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 сладко-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	=
	Полдник		
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	=
	Ужин		
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 сахаром1*** *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-2 308, Белки-74, Жиры-70, Угл-312	=

И.о.директора _____ Султанова Е.С. Зав.производством _____ Мишарина Т.Е Бухгалтер _____ Калугина Н.В.