

(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 овсяная молочная жидкая 150/5 молоко, крупа овсяные хлопья, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-231, Белки-7, Жиры-9, Угл-29	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
200	Чай с сахаром I сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
40	Батон 40	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-505, Белки-11, Жиры-18, Угл-73	=
<u>Обед</u>			
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 свиной 200/15 картофель очищенный п.ф, хлеб пшеничный, свинина (безжирная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-169, Белки-7, Жиры-4, Угл-30	=
250	Плов из свинины 250 свинина (безжирная), крупа рисовая, морковь очищенная, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	кКал-680, Белки-21, Жиры-47, Угл-43	=
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-1172, Белки-37, Жиры-63, Угл-115	=
<u>Полдник</u>			
100	Печенье 100	кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68	=
200	Чай с сахаром I сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-475, Белки-6, Жиры-17, Угл-77	=
Итого за день		кКал-2152, Белки-54, Жиры-98, Угл-265	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст
вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.

(Меню 12-18 лет школы (весна 2026))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
185	Каша овсяная молочная жидкая 180/5 молоко, крупа овсяные хлопья, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль	кКал-225, Белки-7, Жиры-9, Угл-29	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
200	Чай с сахаром I сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
40	Батон 40	кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20	=
150	Яблоки	кКал-71, Белки-1, Жиры-1, Угл-15	=
Итого за Завтрак		кКал-499, Белки-11, Жиры-18, Угл-73	=
<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 (безкопостная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-208, Белки-8, Жиры-4, Угл-32	=
270	Плов из свинины 270 свинина (безкопостная), крупа рисовая, морковь очищенная, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	кКал-581, Белки-30, Жиры-31, Угл-48	=
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-1 196, Белки-50, Жиры-55, Угл-123	=
<u>Полдник</u>			
100	Печенье 100	кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68	=
200	Чай с сахаром I сахар-песок, чай	кКал-35, Угл-9	=
Итого за Полдник		кКал-475, Белки-6, Жиры-17, Угл-77	=
Итого за день		кКал-2 170, Белки-67, Жиры-90, Угл-273	=

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.