

## (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)                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                                        |
| 155                     | <b>Каша пшениная молочная жидкая 150/5</b><br><small>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small>                                                                                                   | кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37                                           | =                                      |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                       | кКал-66, Жиры-7                                                             | =                                      |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на молоке</b><br><small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                                                                                                    | кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14                                            | =                                      |
| 40                      | <b>Батон 40</b>                                                                                                                                                                                                                              | кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20                                           | =                                      |
| 100                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                | кКал-47, Угл-10                                                             | =                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             | кКал-555, Белки-13, Жиры-19, Угл-81    |
| <u>Обед</u>             |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                                        |
| 80                      | <b>Салат из свеклы с сыром и чесноком 80</b><br><small>свекла очищенная, сыр голландский твердый, масло растительное, чеснок</small>                                                                                                         | кКал-106, Белки-4, Жиры-8, Угл-6                                            | =                                      |
| 220                     | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной 200/15/5</b><br><small>капуста белокочанная, говядина (безкостная) кат. а, картофель очищенный п.ф, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, соль</small> | кКал-84, Белки-2, Жиры-5, Угл-8                                             | =                                      |
| 200                     | <b>Плов из свинины 200</b><br><small>свинина (безкостная), крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>                                                                                  | кКал-544, Белки-16, Жиры-38, Угл-35                                         | =                                      |
| 200                     | <b>Компот из изюма</b><br><small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                                                                                 | кКал-122, Угл-30                                                            | =                                      |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный 40</b>                                                                                                                                                                                                                     | кКал-89, Белки-3, Угл-19                                                    | =                                      |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                        | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                     | =                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             | кКал-984, Белки-26, Жиры-51, Угл-105   |
| <u>Полдник</u>          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                                        |
| 40                      | <b>Печенье 40</b>                                                                                                                                                                                                                            | кКал-188, Белки-2, Угл-27                                                   | =                                      |
| 200                     | <b>Чай с сахаром I</b><br><small>сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                                    | кКал-35, Угл-9                                                              | =                                      |
| 100                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                | кКал-47, Угл-10                                                             | =                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             | кКал-270, Белки-2, Угл-46              |
| <u>Ужин</u>             |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                                        |
| 60                      | <b>Овощи натуральные соленые (порциями) 60</b>                                                                                                                                                                                               | кКал-8, Угл-1                                                               | =                                      |
| 90                      | <b>Шницель рыбный натуральный (минтай) 90</b><br><small>минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль</small>                                                                                | кКал-166, Белки-13, Жиры-9, Угл-8                                           | =                                      |
| 155                     | <b>Картофель отварной с маслом 150/5</b><br><small>картофель очищенный п.ф, масло сливочное несоленое, соль</small>                                                                                                                          | кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23                                           | =                                      |
| 200                     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар-песок, лимоны, чай</small>                                                                                                                                                                    | кКал-38, Угл-9                                                              | =                                      |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный 20</b>                                                                                                                                                                                                                     | кКал-44, Белки-2, Угл-10                                                    | =                                      |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                        | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                     | =                                      |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             | кКал-446, Белки-19, Жиры-14, Угл-58    |
| <u>Ужин 2</u>           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                                        |
| 200                     | <b>Снежок</b>                                                                                                                                                                                                                                | кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8                                            | =                                      |
| <b>Итого за Ужин 2</b>  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             | кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             | кКал-2 355, Белки-66, Жиры-89, Угл-298 |

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                               |
| 205                     | <b>Каша пшеничная молочная<br/>жидкая 200/5</b><br><small>молоко, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное несоленое, соль</small>                                                                                                              | кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37                                              | =                             |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                                       | кКал-66, Жиры-7                                                                | =                             |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на<br/>молоке</b><br><small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                                                                                                                | кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14                                               | =                             |
| 40                      | <b>Батон 40</b>                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20                                              | =                             |
| 100                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-47, Угл-10                                                                | =                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-555, Белки-13, Жиры-19, Угл-81                                            | =                             |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                               |
| 100                     | <b>Салат из свеклы с сыром и<br/>чесноком 100</b><br><small>свекла очищенная, сыр голландский твердый, масло растительное, чеснок, соль</small>                                                                                                              | кКал-138, Белки-5, Жиры-9, Угл-8                                               | =                             |
| 270                     | <b>Щи из свежей капусты с<br/>картофелем, говядиной,<br/>сметаной 250/15/5</b><br><small>капуста белокочанная, картофель очищенный п.ф., говядина (безкостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сливочное несоленое, соль</small> | кКал-128, Белки-7, Жиры-7, Угл-9                                               | =                             |
| 200                     | <b>Плов из свинины 200</b><br><small>свинина (безкостная), крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>                                                                                                  | кКал-544, Белки-16, Жиры-38, Угл-35                                            | =                             |
| 200                     | <b>Компот из изюма</b><br><small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                                                                                                 | кКал-122, Угл-30                                                               | =                             |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный 40</b>                                                                                                                                                                                                                                     | кКал-89, Белки-3, Угл-19                                                       | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                                        | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                        | =                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-1 060, Белки-32, Жиры-54, Угл-108                                         | =                             |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                               |
| 50                      | <b>Печенье 50</b>                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-188, Белки-2, Угл-27                                                      | =                             |
| 200                     | <b>Чай с сахаром I</b><br><small>сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                                                    | кКал-35, Угл-9                                                                 | =                             |
| 100                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-47, Угл-10                                                                | =                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-270, Белки-2, Угл-46                                                      | =                             |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                               |
| 60                      | <b>Овощи натуральные соленые<br/>(порциями) 60</b>                                                                                                                                                                                                           | кКал-8, Угл-1                                                                  | =                             |
| 100                     | <b>Шницель рыбный<br/>натуральный (минтай) 100</b><br><small>минтай, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, молоко, яйцо куриное с-1, соль</small>                                                                                           | кКал-184, Белки-14, Жиры-10, Угл-8                                             | =                             |
| 185                     | <b>Картофель отварной с<br/>маслом 180/5</b><br><small>картофель очищенный п.ф., масло сливочное несоленое, соль</small>                                                                                                                                     | кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27                                              | =                             |
| 200                     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар-песок, лимоны, чай</small>                                                                                                                                                                                    | кКал-38, Угл-9                                                                 | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный 20</b>                                                                                                                                                                                                                                     | кКал-44, Белки-2, Угл-10                                                       | =                             |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной 20</b>                                                                                                                                                                                                                                        | кКал-39, Белки-1, Угл-7                                                        | =                             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-494, Белки-21, Жиры-15, Угл-62                                            | =                             |
| <b><u>Ужин 2</u></b>    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                               |
| 200                     | <b>Снежок</b>                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8                                               | =                             |
| <b>Итого за Ужин 2</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-100, Белки-6, Жиры-5, Угл-8                                               | =                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-2 479, Белки-74, Жиры-93, Угл-305                                         | =                             |

Директор

Князева Е.А.

Зав. производст

вом

Милларина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.