30.11.2026

(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 пшенная молочная жидкая 150/5** *молоко, крупа пшено шлифованное, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль*	кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37	=
10	**Масло сливочное**	кКал-66, Жиры-7	=
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	=
100	**Яблоки**	кКал-47, Угл-10	=
	Итого за Завтрак	кКал-555, Белки-13, Жиры-19, Угл-81	=
	Обед		
80	**Салат из свеклы с сыром и чесноком 80** *свекла очищенная, сыр голландский твёрдый, масло растительное, чеснок*	кКал-106, Белки-4, Жиры-8, Угл-6	=
220	**Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной 200/15/5** *капуста белокочанная, говядина (бескостная) кат. а, картофель очищенный п/ф, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло растительное, соль*	кКал-84, Белки-2, Жиры-5, Угл-8	=
200	**Плов из свинины 200** *свинина (бескостная), крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль*	кКал-544, Белки-16, Жиры-38, Угл-35	=
200	**Компот из изюма** *изюм, сахар-песок, кислота лимонная*	кКал-122, 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-984, Белки-26, Жиры-51, Угл-105	=
	Полдник		
40	**Печенье 40**	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	**Чай с сахаром1** *сахар-песок, чай*	кКал-35, Угл-9	=
100	**Яблоки**	кКал-47, Угл-10	=
	Итого за Полдник	кКал-270, Белки-2, Угл-46	=
	Ужин		
60	**Овощи натуральные соленые (порциями) 60**	кКал-8, Угл-1	=
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	=
155	**Картофель отварной с маслом 150/5** *картофель очищенный п/ф, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-151, Белки-3, Жиры-5, Угл-23	=
200	**Чай с лимоном и сахаром** *сахар-песок, лимоны, чай*	кКал-38, 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-446, Белки-19, Жиры-14, Угл-58	=
	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-2 355, Белки-66, Жиры-89, Угл-298	=

Директор Князева Е.А. Зав.производством Мищарина Т.Е Бухгалтер Калугина Н.В.

(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		
205	Каша пшенная молочная жидкая 200/5 *молоко, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-252, Белки-7, Жиры-8, Угл-37	=
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7	=
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	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
	Итого за Завтрак	кКал-555, Белки-13, Жиры-19, Угл-81	=
	Обед		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком 100 *свекла очищенная, сыр голландский твёрдый, масло растительное, чеснок, соль*	кКал-138, Белки-5, Жиры-9, Угл-8	=
270	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной 250/15/5 *капуста белокочанная, картофель очищенный п ф, говядина (бескостная) кат. а, лук репчатый, морковь очищенная, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-128, Белки-7, Жиры-7, Угл-9	=
200	Плов из свинины 200 *свинина (бескостная), крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль*	кКал-544, Белки-16, Жиры-38, Угл-35	=
200	Компот из изюма *изюм, сахар-песок, кислота лимонная*	кКал-122, 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-1 060, Белки-32, Жиры-54, Угл-108	=
	Полдник		
50	Печенье 50	кКал-188, Белки-2, Угл-27	=
200	Чай с сахаром1 *сахар-песок, чай*	кКал-35, Угл-9	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
	Итого за Полдник	кКал-270, Белки-2, Угл-46	=
	Ужин		
60	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	кКал-8, Угл-1	=
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	=
185	Картофель отварной с маслом 180/5 *картофель очищенный п ф, масло сладко-сливочное несоленое, соль*	кКал-181, Белки-4, Жиры-5, Угл-27	=
200	Чай с лимоном и сахаром *сахар-песок, лимоны, чай*	кКал-38, 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-494, Белки-21, Жиры-15, Угл-62	=
	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-2 479, Белки-74, Жиры-93, Угл-305	=

Директор Князева Е.А. Зав.производством Мищарина Т.Е Бухгалтер Калугина Н.В.