

МЕНЮ
 на 23.10.2026 г.
 1-4 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	269,34	8,70	9,92	34,21
	424	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1	49,46	4,09	3,02	0,25
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,80	0,05	8,25	0,08
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	83,17	2,06	1,60	15,86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	3,63	0,29	22,83
	б/н	СОК	200	91,36	0,91	0,00	22,02
Обед/ 12.00-14.00	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	84,81	1,36	6,28	5,05
	228	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	200	178,78	6,67	9,98	13,85
	265	ПЛОВ	200	348,71	15,02	17,44	29,40
	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	91,91	0,75	0,03	22,79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	3,63	0,29	22,83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	146,85	5,04	0,66	30,86
Полдник/ 09.30/16.20	Б/Н	БАНАН	247	236,80	3,70	1,23	55,25
	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	208	99,81	4,16	3,12	6,24
Ужин 1/ 18.00-19.00	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	342,88	7,73	13,22	47,85
	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	299,70	13,81	18,50	15,09
	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	186,16	4,43	7,85	23,97
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	38,14	0,19	0,00	9,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	3,63	0,29	22,83

5-11 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	274,48	8,97	10,16	34,61
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,80	0,05	8,25	0,08
	424	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1	49,46	4,09	3,02	0,25
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	83,12	2,06	1,60	15,85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	149,19	5,07	0,40	31,97
	б/н	СОК	200	91,33	0,91	0,00	22,01
Обед/ 12.00-14.00	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	120,44	1,36	10,24	5,05
	228	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	200	189,81	6,80	10,91	14,48
	265	ПЛОВ	250	424,54	16,84	19,80	41,11
	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	91,98	0,76	0,03	22,82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	4,35	0,35	27,40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	220,28	7,54	1,00	46,29
Полдник/ 09.30/16.20	Б/Н	БАНАН	247	236,77	3,70	1,23	55,25
	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	208	99,81	4,16	3,12	6,24
Ужин 1/ 18.00-19.00	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	386,05	9,30	13,15	57,49
	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	312,24	13,93	19,37	16,29
	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	184,76	4,42	7,74	23,90
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	40,37	0,38	0,00	9,84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	149,19	5,07	0,40	31,97