29.10.2026

(Начальная школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
150	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	ЭЦ-207, Б-6, Ж-10, У/в-23
70	Бутерброд горячий с сыром	ЭЦ-205, Б-8, Ж-12, У/в-15
25	Батон *	ЭЦ-66, Б-2, Ж-1, У/в-13
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (Вариант I)	ЭЦ-72, У/в-18
	Итого за Завтрак1	ЭЦ-550, Б-16, Ж-23, У/в-69
	Обед	
80	Редис с огурцами и яйцом Источник*	ЭЦ-94, Б-2, Ж-9, У/в-1
250	Борщ сибирский Источник	ЭЦ-195, Б-9, Ж-12, У/в-13
17	Сметана порционно Источник *	ЭЦ-28, Ж-3, У/в-1
90	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с	ЭЦ-223, Б-9, Ж-16, У/в-10
150	Гороховое пюре Источник*	ЭЦ-268, Б-15, Ж-7, У/в-36
200	Напиток лимонный	ЭЦ-101, У/в-24
50	Хлеб 45г	ЭЦ-132, Б-4, У/в-27
	Итого за Обед	ЭЦ-1 041, Б-39, Ж-47, У/в-112
	Ужин	
100	Апельсин *	ЭЦ-61, Б-1, У/в-12
240	Макаронник с мясом	ЭЦ-344, Б-15, Ж-16, У/в-35
100	1101. Фокачча с сыром	ЭЦ-362, Б-12, Ж-12, У/в-51
200	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	ЭЦ-92, Б-1, У/в-20
25	Хлеб *	ЭЦ-59, Б-2, У/в-12
	Итого за Ужин	ЭЦ-918, Б-31, Ж-28, У/в-130
	Итого за день	ЭЦ-2 509, Б-86, Ж-98, У/в-311



29.10.2026

(Старшая школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	ЭЦ-276, Б-7, Ж-13, У/в-31
70	Бутерброд горячий с сыром	ЭЦ-205, Б-8, Ж-12, У/в-15
25	Батон *	ЭЦ-66, Б-2, Ж-1, У/в-13
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (Вариант I)	ЭЦ-72, У/в-18
	Итого за Завтрак1	ЭЦ-619, Б-17, Ж-26, У/в-77
	Обед	
100	Редис с огурцами и яйцом Источник*	ЭЦ-118, Б-2, Ж-11, У/в-2
275	Борщ сибирский Источник	ЭЦ-215, Б-10, Ж-13, У/в-14
17	Сметана порционно Источник *	ЭЦ-28, Ж-3, У/в-1
100	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с	ЭЦ-248, Б-10, Ж-18, У/в-12
180	Гороховое пюре Источник*	ЭЦ-321, Б-18, Ж-9, У/в-43
200	Напиток лимонный	ЭЦ-101, У/в-24
50	Хлеб 45г	ЭЦ-132, Б-4, У/в-27
	Итого за Обед	ЭЦ-1 163, Б-44, Ж-54, У/в-123
	Ужин	
100	Апельсин *	ЭЦ-61, Б-1, У/в-12
280	Макаронник с мясом	ЭЦ-401, Б-18, Ж-18, У/в-41
100	1101. Фокачча с сыром	ЭЦ-362, Б-12, Ж-12, У/в-51
200	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемы промышленностью, натуральные	ЭЦ-92, Б-1, У/в-20
25	Хлеб *	ЭЦ-59, Б-2, У/в-12
	Итого за Ужин	ЭЦ-975, Б-34, Ж-30, У/в-136
	Итого за день	ЭЦ-2 757, Б-95, Ж-110, У/в-336

