

СОГЛАСОВАНО

Директор школы №401

Ф.И.О.

К. В. Мещин

УТВЕРЖДЕНО

Зам. ген. дир. по произв.контр. и развитию

АО «КСП Колпинского района»

Шкаликова У.Ю.

У.Ю. Шкаликова

«06 04»

2026 г

МЕНЮ 1 неделя 1 день

| Наименование | Выход г. | Белки г | Жиры г. | Уг-ды г. | Э.Ц. ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ) | | | | | |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 155 | 5,1 | 7,5 | 18,9 | 163 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 80 | 5,8 | 2 | 39,4 | 202,4 |
| Чай с лимоном | 200/7/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
| Фрукты свежие в ассортименте | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61 |
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 % | 125 | 4 | 3,1 | 13 | 100 |
| Итого: | 704 | 15,7 | 13,1 | 99,9 | 588,4 |
| ОБЕД (7-11 ЛЕТ) | | | | | |
| Салат из солёных огурцов с луком | 60 | 1,62 | 3,06 | 1,56 | 40,2 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 2,56 | 4,56 | 5,92 | 75,2 |
| Котлета рубленая из птицы | 100 | 18,6 | 14,2 | 17 | 270 |
| Рис, припущенный с овощной смесью | 150 | 4,5 | 2,3 | 45,8 | 212 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,54 | 0,09 | 28,53 | 117,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72 |
| Итого: | 755 | 29,7 | 25,09 | 118,71 | 787,3 |
| Итого за день: | | 45,4 | 38,19 | 218,61 | 1375,7 |
| КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет) | | | | | |
| Салат из солёных огурцов с луком | 100 | 2,7 | 5,1 | 2,6 | 67,0 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 3,2 | 5,7 | 7,4 | 94,0 |
| Котлета рубленая из птицы | 100 | 18,6 | 14,2 | 17,0 | 270,0 |
| Рис, припущенный с овощной смесью | 180 | 5,4 | 2,76 | 54,96 | 254,4 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,54 | 0,09 | 28,53 | 117,9 |
| Фрукты свежие в ассортименте | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 1,88 | 0,88 | 19,9 | 72,0 |
| Итого комплексный обед: | 1005 | 32,82 | 29,13 | 143,79 | 936,3 |

Заведующий производством

У.Ю. Шкаликова