

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 401

Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

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

АО «КСП Колпинского района»

Шкаликова У.Ю.

« 29 »

авг

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