

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 401
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Зам. ген. дир. по произв.контр. и развитию
АО «КСИ Колпинского района»
Шкаликова У.Ю.

«12» 02

2026 г

МЕНЮ 2 неделя 5 день

Наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Уг-ды г.	Э.Ц. ккал
ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ)					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	14,21	10,76	13,39	210,63
Чай с сахаром	200/7	0,2	0,1	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	80	5,8	2	39,6	202,4
Фрукты свежие в ассортименте	130	0,5	0,4	13,4	61
Итого:	597	20,71	13,26	81,39	534,03
ОБЕД (7-11 ЛЕТ)					
Салат из белокочанной капусты	60	0,42	6	1,38	61,8
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/10	2,22	1,7	22,8	149,8
Мясо тушеное	100	10,5	11,5	2,8	220
Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,1
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
Итого:	885	22,1	28,68	110,63	869,7
Итого за день:		42,81	41,94	192,02	1403,73
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет)					
Салат из белокочанной капусты	100	0,7	10	2,3	103
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/10	2,77	2,12	38	186,25
Мясо тушеное	100	10,5	11,5	2,8	220
Картофель отварной	180	3,46	6,36	27,42	181,32
Фрукты свежие в ассортименте	130	0,5	0,4	13,4	61
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
Итого комплексный обед:	1010	20,01	31,46	131,72	938,57

Заведующий производством