

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы № 401  
Ф.И.О.

*К.В. Левшин*

УТВЕРЖДЕНО

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

«20» 04 2026 г

### МЕНЮ 1 неделя 1 день

Наименование	Выход г.	Белки г	Жиры г.	Уг-ды г.	Э.Ц. ккал
<b>ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ)</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>704</b>	<b>15,7</b>	<b>13,1</b>	<b>99,9</b>	<b>588,4</b>
<b>ОБЕД (7-11 ЛЕТ)</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>29,7</b>	<b>25,09</b>	<b>118,71</b>	<b>787,3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>38,19</b>	<b>218,61</b>	<b>1375,7</b>
<b>КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет)</b>					
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
<b>Итого комплексный обед:</b>	<b>1005</b>	<b>32,82</b>	<b>29,13</b>	<b>143,79</b>	<b>936,3</b>

Заведующий производством

*У.Ю. Шкаликова*