

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 101  
Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

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

«26» 03

2026 г

**МЕНЮ 1 неделя 4 день**

Наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Уг-ды г.	Э.Ц. ккал
<b><u>ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ)</u></b>					
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	155	4,6	6,2	20,7	157
Фрукты свежие в ассортименте	130	1	0,3	9,8	49,4
Чай с сахаром	200/7	0,2	0,1	15	60
Сыр (порциями)	20	4,6	5,93	0	72,67
Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
<b>Итого:</b>	<b>677</b>	<b>17,3</b>	<b>16,63</b>	<b>78,2</b>	<b>540,27</b>
<b><u>ОБЕД (7-11 ЛЕТ)</u></b>					
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,56
Суп из овощей с птицей и сметаной	200/10/5	1,4	3,36	8,16	72,8
Гуляш	50/50	15,7	15,9	3,1	218
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	180	0,9	0,18	17,82	77,4
Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>27,22</b>	<b>29,52</b>	<b>111,33</b>	<b>802,96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>44,52</b>	<b>46,15</b>	<b>189,53</b>	<b>1343,23</b>
<b><u>КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет)</u></b>					
Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6
Суп из овощей с птицей и сметаной	250/10/5	1,75	4,2	10,2	91
Гуляш	50/50	15,7	15,9	3,1	218
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	17,78	89
Кондитерские изделия	35	0,28	0,04	27,93	114,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
<b>Итого комплексный обед:</b>	<b>920</b>	<b>26,33</b>	<b>32,74</b>	<b>132,4</b>	<b>923,7</b>

Заведующий производством

*А.А. Шкаликowa*